

Das Gesundheits

Magazin *Familie*

01/2023

**Schon
genug Papier?**

Jetzt Heft
abbestellen und online
informiert bleiben.



Schwerpunkt: Sport

So bleib ich fit!

Bewegung mit Babybauch – Daniela Katzmeier
schwört auf Yoga in der Schwangerschaft.
Finde auch du den Sport, der zu dir passt!

[→ Hier klicken](#)

Cybermobbing

Eine Mediencoachin gibt Tipps, wie wir
unsere Kinder schützen können.

[→ Hier klicken](#)

Selten ist relativ

Eine schnelle Diagnose und Versorgung sind
bei seltenen Erkrankungen entscheidend.

[→ Hier klicken](#)

Inhalt

Meldungen

- ➔ **Bewegung ist Medizin**
Aktivität hilft chronisch Kranken
- ➔ **Außerdem:** Long-Covid-Coach, Klima-Studie und weitere Themen


Schwerpunkt

Sport

- ➔ **Beweg dein Leben!**
Wie es fünf Menschen schaffen, Sport in den Alltag zu integrieren
- ➔ **So tickt die innere Uhr**
Unser Schlaf-wach-Rhythmus hat Einfluss auf unsere Leistung
- ➔ **Welcher Sport passt zu mir?**
Mit dem Entscheidungsbaum finden Sie den richtigen
- ➔ **Wahr oder falsch?**
Welche Behauptungen rund ums Thema Sport stimmen tatsächlich?

Wissen

- ➔ **Die Nase juckt schon?**
Der Klimawandel lässt die Pollen immer früher fliegen

Sie möchten mehr über aktuelle Angebote und Zusatzleistungen erfahren? Mit Ihrem schriftlichen Einverständnis halten wir Sie auf dem Laufenden:  aok.de/bw/meineaok

Meine AOK



Kinderkrankengeld beantragen

Ihr Kind ist krank, und Sie sind berufstätig? Dann haben Sie als AOK-Versicherte oder -Versicherter Anspruch auf Kinderkrankengeld, wenn Ihr Kind ebenfalls in der gesetzlichen Krankenversicherung ist. Der Antrag dafür lässt sich digital im Online-KundenCenter einreichen.

Und so geht's: Loggen Sie sich mit Ihren Zugangsdaten unter aok.de/bw/meineaok oder in der Meine AOK-App ein. Prüfen Sie, wie viele Anspruchstage Ihnen für das laufende Kalenderjahr noch zustehen. Die Anspruchstage sind noch nicht ausgeschöpft, und der Arzt hat den Kinderkrankenschein ausgestellt? Dann laden Sie den Kinderkrankenschein über ein digitales Antragsformular hoch.

Nach dem Einreichen des Antrags kann der aktuelle Bearbeitungsstand – von Antragseingang bis zur Entscheidung – online verfolgt werden. Wer möchte, kann die Mitteilung über die Entscheidung der AOK papierlos als Online-Brief empfangen.



Gute Vorsätze mit Spaß umsetzen

Eltern sind Vorbilder und prägen das Verhalten ihrer Kinder schon früh.



Betroffenen schneller helfen

Wie man eine seltene Erkrankung erkennt, erklärt Prof. Dr. Rieß



Cybermobbing: Was tun?

So können Eltern ihre Kinder stärken



Gesund zunehmen

Wann kindliches Untergewicht bedenklich wird und was dann hilft



Blind kicken

Was ihnen der Fußball bedeutet, erzählen zwei Spieler aus Stuttgart



Tatort Gesundheitswesen

Wie Fehlverhalten geahndet wird Spieler aus Stuttgart



Starke Knolle

Das ideale Gemüse für Sportler

Aktiv leben



Sportverletzungen vermeiden

Die besten Tipps von Experte Prof. Dr. Tobias Renkawitz



Meine AOK



Drei Fragen an Michael Schulte

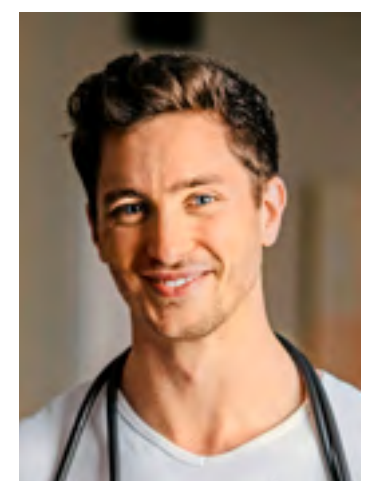


Vorschau/ Impressum



Selbst über Würze bestimmen


Fertigprodukte enthalten oft eine hohe Salzmenge.



Kolumne

Doc Felix fragt: Glücklich durch den Winter? Bewegung hilft – und Küssen!

Feedback erwünscht

Wie gefällt Ihnen das AOK-Gesundheitsmagazin? Schreiben Sie uns:  [gesundheitsmagazin@bw.aok.de](https://www.gesundheitsmagazin@bw.aok.de)




Meldungen


Bewegung ist Medizin

Sport für Schwangere

Auch für werdende Mütter ist Bewegung wichtig. Tipps für Fitness in der Schwangerschaft:

 aok.de/bw/sport-fuer-schwangere

Kein Medikament wirkt derart umfassend auf unseren Organismus wie körperliche Aktivität: Sie hat einen positiven Einfluss auf den Bewegungsapparat, auf die Psyche sowie auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel. Das Beste: Auch bei chronischen Erkrankungen entfaltet Sport positive Wirkungen. Das Bewegungsförderungsprogramm MultiPill-Exercise unterstützt Menschen mit beginnenden Mehrfacherkrankungen auf dem Weg zu einer körperlich aktiveren Lebensweise. Wie es gelingen kann, diesen Lebensstil dauerhaft in den Alltag zu integrieren, wird nun in einer Studie der Abteilung Sportmedizin des Uniklinikums Tübingen und des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Tübingen gemeinsam mit der AOK Baden-Württemberg untersucht.

 aok.de/bw/multipill-exercise

ZURÜCK
ZUM
INHALT



Hilfe beim Umgang mit Long-Covid

Rund 70 000 Menschen in Baden-Württemberg sind von Long-Covid betroffen. Zu den drei häufigsten Symptomen der Erkrankung zählen Luftnot, kognitive Störungen und ein ausgeprägter Energiemangel (Fatigue). Neben einer medizinischen Abklärung können spezielle Übungen helfen, Symptome zu lindern. Deshalb stellt der Long-Covid-Coach der AOK, der zusammen mit der Uni Heidelberg entwickelt wurde, kostenfrei Online-Erklär- und Übungsvideos zur Verfügung. So können Betroffene z. B. lernen, wie sie ihre Atemmuskulatur nach einer Corona-Infektion gezielt stärken können. Zum Online-Angebot: aok.de/long-covid

Bonus richtig versteuern

Wer auf eigene Kosten etwas für die Gesundheit oder Vorsorge tut, wird oft mit einem Krankenkassen-Bonus belohnt. Höhe und Art des Bonus wird von den Kassen an die Finanzbehörden übermittelt. Aufgrund einer neuen Rechtsprechung des Bundesfinanzhofs ergibt sich nun eine steuerrechtliche Änderung: Rückwirkend ab dem Steuerjahr 2021 bleiben Boni für gesundheitsbewusstes Verhalten pauschal bis zu 150 Euro steuerfrei. Deshalb hat die AOK Baden-Württemberg bereits eingereichte Meldungen bei den Finanzbehörden storniert, beziehungsweise korrigiert – falls die Summe der Bonuszahlungen für das Jahr 2021 über 150 Euro lag. Weitere Infos zum geänderten Steuerrecht sind bei den Steuerberatern oder den Finanzämtern zu erhalten.

Gute Versorgung für alle

Menschen mit geistiger Behinderung sind im Gesundheitswesen auf besondere Fürsorge und Betreuung sowie eine gute Gesundheitsversorgung angewiesen. Bisher sind viele Praxen und Krankenhäuser auf diesen Bedarf nicht eingerichtet. Das möchte die AOK Baden-Württemberg ändern und entwickelt spezielle Qualitätsverträge mit regionalen Kliniken für eine bessere ärztliche Behandlung von Menschen mit Behinderung.

aok.de/bw/qualitaetsvertraege

Klimawandel und Gesundheit



Mit dem Klimawandel und dem demografischen Wandel werden neue Herausforderungen auf die Gesellschaft zukommen. Insbesondere betrifft das auch unsere Gesundheit: Einem WHO-Bericht zufolge sind bei jedem fünften Todesfall Umweltfaktoren beteiligt. Um die Zusammenhänge zwischen Umwelt und Gesundheit besser zu verstehen, haben die AOK Baden-Württemberg und das Deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) 2020

ein gemeinsames Forschungsvorhaben gestartet. Erstmals wurden Erdbeobachtungs- und Gesundheitsdaten miteinander kombiniert, wodurch die gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels nachgewiesen werden konnten. Alle Studienergebnisse auf aok.de/bw/DLR-Klimastudie

Wunschtermin per Klick

Sie möchten ein Anliegen mit Ihrer AOK besprechen? Wenn es ein persönliches Gespräch in einem regionalen KundenCenter sein soll, können Sie mit dem Online-Terminservice ganz bequem einen Termin vor Ort vereinbaren: die Webseite aufrufen, ein Anliegen auswählen, Wunschtage und Uhrzeit anklicken – fertig. Oder möchten Sie die Beratung lieber digital zu Hause erleben? Dann tragen Sie bei der Buchung einfach Ihre Telefonnummer und „Online“ ein und erleben Sie ungeahnte Flexibilität.

aok.de/bw/termin

Gut für den Babybauch

Leichter Sport lindert Schwangerschaftsbeschwerden:

 aok.de/magazin

> Suchwörter: Sport und Schwangerschaft

Beweg dein Leben!

Nebenbei mehr Sport in den Alltag einbauen. Fünf Menschen erzählen, wie es ihnen gelingt. Sportexpertin Kristina Kober macht den Trainings-Check.

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Daniela Katzmaier (39) mit
Ehemann Steffen (38) & Paulina (1)

Sanftes Yoga in der 27. Woche

„Mit einer kleinen Tochter lässt sich Sport nicht so leicht in den Alltag einbinden. Schließlich kann sie nicht allein bleiben. Trotzdem habe ich das Bedürfnis, etwas für meinen Körper zu tun. Daher mache ich Yoga zu Hause. Im siebten Monat bin ich nun etwas vorsichtiger, aber das Schwangerschaftsyoga ist sehr sanft und entspannt mich. Paulina turnt in der Zeit um mich herum und versucht in ihrem kindlichen Eifer, die Asanas, also die Yoga-Positionen, nachzustellen. So mache ich Sport und sie bewegt sich spielerisch. Diese Freude an der Bewegung zeigt Paulina auch jede Woche beim Mutter-Kind-Turnen. Uns ist es außerdem wichtig, dass wir uns alle zusammen bewegen. Deshalb gehen wir am Wochenende gemeinsam zum Wandern. Das ist ein guter Ausgleich zum Indoor-Sport. Paulina sitzt dann in einer Trage auf Steffens Rücken – sie ist dabei und genießt es sehr.“

→ AOK-Sportexpertin Kristina

Kober: „Bewegung in der Schwangerschaft ist goldrichtig: Moderate sportliche Übungen sind für Mutter und Kind gesund. Insbesondere die ersten und zweiten Schwangerschaftsdrittel eignen sich optimal zum Einstieg. Ich rate Daniela, beim Yoga auf ihr Gefühl zu hören: Wie viele Asanas schaffe ich heute? Sie sollte nicht über ihre Grenzen gehen und aufhören, wenn der Bauch hart wird. In der 27. Schwangerschaftswoche bereitet der große Bauch oft Schlafprobleme. Spaziergänge und sanftes Yoga am Abend machen müde und unterstützen den Schlaf.“



Martina Heuter (48)

Schwimmen mit Handicap

„Als ich das erste Mal mit meiner halbseitigen Lähmung ins Schwimmbecken gestiegen bin, habe ich gedacht: Nur eine Bahn. 50 Meter schwimmen, schaffst du! Mein Partner, der ein erfahrener Triathlet ist, hat daran geglaubt, dass meine Einschränkung mich dabei nicht behindern würde. Durch die Multiple Sklerose kann ich meine linke Körperseite kaum noch bewegen. Den nötigen Auftrieb, um nicht unterzugehen, gibt mir ein Schwimmgürtel. Trotzdem habe ich das Schwimmen neu lernen müssen. Jetzt fühle ich mich im Wasser frei, meine körperliche Einschränkung tritt dabei in den Hintergrund.“

→ **AOK-Sportexpertin Kristina Kober:** „Bewegung ist für jeden Körper wertvoll – ob mit oder ohne Handicap. Das Wasser sorgt für ein Gefühl der Schwerelosigkeit, durch die Auftriebskraft spürt Martina nur 20 Prozent ihres Gewichts. Die Bewegung kurbelt zudem den Fettstoffwechsel an und kräftigt alle Muskelgruppen. Bei der körperlichen Einschränkung ist es dafür allerdings wichtig, dass Martina Brust- und Rückenschwimmen sowie Kraulen variiert.“



Alexandra Ebbert (39)

Hula-Hoop als Ganzkörper-Training

„Im Lockdown wollte ich nach der Geburt meinen Beckenboden trainieren und habe in den sozialen Medien Hula-Hoop entdeckt. Ich habe gleich gemerkt: Was so einfach aussieht, ist anstrengender Sport! Der Hula-Hoop wiegt über ein Kilo und hat einen Durchmesser von rund 100 Zentimetern – das muss man erst mal auf der Taille halten und bewegen. Anfangs ist der Reifen ständig runtergefallen und ich habe mir durch seine Bewegungen einige blaue Flecken geholt. Aber der Ehrgeiz hatte mich gepackt. Der Trick ist, den Beckenboden anzuspannen. Als ich das rausgefunden hatte, wurde ich schnell besser. Heute trainiere ich zweimal täglich 15 Minuten. Mir gefällt es besonders, dass ich dabei meine Kinder im Auge behalten und trotzdem etwas für mich tun kann.“

→ AOK-Sportexpertin Kristina

Kober: „Hula-Hoop-Training verbrennt Kalorien, ist koordinativ anspruchsvoll, mobilisiert die Wirbelsäule und beugt Rückenbeschwerden vor. Gleichzeitig kräftigt es die Bauch- und Rückenmuskulatur. Bei Bandscheibenproblemen oder Erkrankungen der Wirbelsäule ist es allerdings weniger geeignet. Alexandras blaue Flecken entstehen oft bei Anfängerinnen und sind ein Warnzeichen dafür, dass sie die tiefen Bauchmuskeln sowie die Beckenbodenmuskulatur nicht ausreichend angespannt haben. Das hat auch Alexandra schnell bemerkt und gegengesteuert. Einsteigerinnen wählen am besten einen großen Reifen, der mit Schaumstoff überzogen ist. Dieser rutscht nicht so schnell von der Taille ab.“

ZURÜCK
ZUM
INHALT



Manfred Schnuis (63) und Ehefrau Diana (59)

Fitness-Übungen zu zweit

„Das viele Sitzen im Büro führte bei mir zu einem Bandscheibenvorfall. Da war für mich und meine Frau klar: Wir müssen Sport treiben. Diana und ich wollen auch als Rentner fit sein. Unsere Freizeit gestalten wir in der Regel zusammen, daher fahren wir viel Rad und haben uns im Fitnessstudio angemeldet. So können wir uns gegenseitig motivieren – unsere Liebe zum Sport verbindet uns. Mittlerweile haben wir uns zu Hause einen Raum mit Hanteln, Matten und Co eingerichtet. Wir machen dort beispielsweise Partner-Kniebeugen und Bein-Pendel.“

→ **AOK-Sportexpertin Kristina Kober:** „Sport zu zweit tut nicht nur der Gesundheit gut, sondern stärkt auch die Beziehung. Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für einen gesunden Körper und Geist. Mit den AOK-Gesundheitsangeboten bietet die AOK Baden-Württemberg umfassende Programme und Leistungen rund um das Thema Bewegung an, an denen Versicherte auch digital teilnehmen können.“

TEXT: JULIA EHLERS



„Sport tut unserer Gesundheit auf vielfältige Weise gut. Trotz dieses Wissens be-

wegt sich Baden-Württemberg zu wenig: Vielen fehlt die Zeit, die Motivation oder ein Trainingspartner, um regelmäßig aktiv zu sein. Die AOK Baden-Württemberg bringt deshalb gezielt, durch AOK-eigene Angebote und Kooperationen, mehr Bewegung in den Alltag. Haben Sie schon einen AOK-Gesundheitskurs oder einen Sportverein für sich entdeckt? Gemeinsam zu radeln, zu joggen oder zu walken trainiert die körperliche Ausdauer und macht einfach mehr Spaß.“

Monika Lersmacher,
alternierende Vorsitzende
des Verwaltungsrates der
AOK Baden-Württemberg,
Versichertenseite



Kristina Kober
ist Sportwissenschaftlerin
und Expertin für Sport und
Bewegung. Sie ist als
Spezialistin im Bereich
der Prävention und
Gesundheitsförderung tätig.

Unser innerer Taktgeber

Frühaufsteher oder doch Langschläfer? Wie die innere Uhr den Alltag bestimmt, welchen Einfluss sie auf die sportliche Leistung hat und wie sie sich umstellen lässt, erklärt Chronobiologe Prof. Dr. Henrik Oster.



Warum schaffen es manche Menschen, schon morgens joggen zu gehen, andere aber nicht?

Prof. Dr. Henrik Oster – Das hat mit unserer inneren Uhr zu tun. Sie tickt bei jedem Menschen ein bisschen anders und gibt den sogenannten Chronotyp vor: Frühe Chronotypen, auch als Lerchen bekannt, gehen früh zu Bett und wachen früh wieder auf. Es fällt ihnen leichter, morgens aktiv zu sein und vor der Arbeit joggen zu gehen. Spättypen, auch Eulen genannt, sind eher nachaktiv und kommen beispielsweise um acht Uhr morgens nur schwer aus dem Bett.

Wirkt sich der Chronotyp auf den Alltag aus?

Muss ein Spättyp wegen der Arbeit früher aufstehen, als es seiner inneren Uhr lieb wäre, kommt es zum sogenannten „sozialen Jetlag“. Dieser betrifft vor allem Menschen in Schichtarbeit und ist gesundheitlich bedenklich. Aufgrund noch ungeklärter Mechanismen erhöht ein sozialer Jetlag das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas und Typ-2-Diabetes. Zudem kann er die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Hängt auch unsere körperliche Leistung vom Chronotyp ab?

Im Durchschnitt sind Menschen spät



Prof. Dr. Henrik Oster ist Direktor des Instituts für Neurobiologie der Universität zu Lübeck. Als Chronobiologe forscht er zur inneren Uhr und den gesundheitlichen Auswirkungen eines gestörten zirkadianen Rhythmus.

Rund zwei Drittel der Menschen leben entgegen ihrem biologischen Rhythmus.

Quelle:
Roenneberg et al.:
Chronotype and Social
Jetlag: A (Self-) Critical
Review. *Biology* 2019

nachmittags gegen 17 Uhr körperlich am leistungsfähigsten – Lerchen etwas früher, Eulen etwas später. Denn dann erreichen Körper- und Muskeltemperatur ihren Höhepunkt und die Reaktionszeit ist am schnellsten, was für Sprint-, Kraft- und Ausdauerleistungen von Vorteil ist. Daher ist der späte Nachmittag für intensive Sporteinheiten am besten geeignet. Entscheidend für Fortschritte ist jedoch die Regelmäßigkeit des Trainings sowie genügend Schlaf.

Wie funktioniert der Schlaf-Rhythmus und ist er genetisch vorbestimmt?

Unser Schlaf-wach-Zyklus, auch zirkadianer Rhythmus genannt, wird von unserer inneren Zentraluhr gesteuert. Sie liegt im Hypothalamus, einem Teil des Zwischenhirns, und informiert alle Körperzellen darüber, wann Tag und Nacht ist. Das ist für den Ablauf von Stoffwechselfvorgängen und Organfunktionen relevant. Die Zentraluhr selbst wird vom Licht gesteuert. Wird es dunkel, veranlasst sie die Ausschüttung des Hormons Melatonin, wodurch wir müde werden und einschlafen. Ob dies um 22 Uhr oder erst um Mitternacht geschieht, hängt stark von unseren Genen ab.

Können wir unsere innere Uhr umstellen?

Trotz genetischer Prägung lässt sich die innere Uhr um ein bis zwei Stunden nach vorne oder hinten verschieben. Wer gerne morgens joggen gehen würde, aber ein Morgenmuffel ist, kann sich das Licht zunutze machen: Tageslicht in den Morgenstunden, etwa durch einen zehnmütigen Spaziergang vor der Arbeit, stellt die innere Uhr vor. So fällt es nach und nach leichter, früh aufzustehen und aktiv zu werden.

Start

Ich fühle mich in Gruppen und unter vielen Menschen pudelwohl.

NEIN

Es fällt mir leicht, mich zu motivieren und am Ball zu bleiben.

JA

LEIDER NEIN

Super! Wozu brauchst du diesen Entscheidungsbaum? Du schaffst das alleine!

Ich möchte mich aber trotzdem inspirieren lassen.

Hilfe bei der Umsetzung von guten Vorsätzen gibt es hier

Welcher Sport passt zu mir?

Alle walken oder joggen? Nur du nicht? Vielleicht hast du einfach noch nicht den richtigen Sport gefunden.

Ein bisschen Zen muss sein: Sport heißt für mich auch Konzentrieren, Fokussieren – mit einer Philosophie dahinter.

ACH WAS! PHILOSOPHIE! Ich muss mich auspowern und so richtig ins Schwitzen kommen, um Stress hinter mir zu lassen.

JA

Ich bin eher Team Beweglichkeit & innere Ruhe: **Yoga & Tai-Chi**

En garde! Mit Sport möchte ich so richtig selbstbewusst werden: **Aikido, Budo & Judo**

JA, ABER ...

Sport machen ist super. Aber eigentlich habe ich dafür keine Zeit. Ich muss doch die Welt retten!

NEIN

Tabata, Seilspringen & Hula-Hoop

Noch nie was von Plogging oder Tabata gehört? Zu vielen der genannten Sportarten gibt es weitere Infos auf aok.de/magazin.

Ich brauche auch im Sport feste Routinen, damit ich mich überhaupt motivieren kann.

JA

NEIN

Im Wettbewerb laufe ich zur Höchstform auf.

NEIN

Routinen finde ich langweilig, im Sport suche ich Abwechslung.

JA

Für mich zählen v.a. Muskelaufbau, Kalorienverbrauch und Ausdauer.

JA

NA JA

Für den **Marathon trainieren & Rudern**

Jazztanz, Zumba & Lindy Hop

Geocaching

Ein bisschen Spaß soll es auch machen: **Roundnet & Ultimate Frisbee**

Plogging

ZURÜCK ZUM INHALT

Sportmythen – wahr oder falsch?

„Turnen stört das Wachstum von Kindern. Und Muskelaufbau geht nur mit Proteinshakes!“
Stimmen diese Behauptungen wirklich? Ein Fakten-Check rund um das Thema Sport.

Für Kinder und Jugendliche mit ADHS ist Bewegung besonders förderlich.

✓ Bewegung und Sport wirken sich positiv auf die kognitiven Fähigkeiten, die Aufmerksamkeit und das häufig impulsive Verhalten von Kindern und Jugendlichen mit ADHS aus. Mit körperlicher Aktivität lässt sich daher eine Therapie niedrigschwellig und nebenwirkungsfrei begleiten.

Die Fettverbrennung beginnt erst nach 30 Minuten.

✗ Der Körper verbrennt ständig sowohl Fette als auch Kohlenhydrate, um die Organe und Muskeln mit Energie zu versorgen. Bewegung erhöht sofort den Energieverbrauch. Fette werden überwiegend bei leichter Aktivität verbrannt. Aber es gibt keine magische 30-Minuten-Schwelle, ab der besonders viel Fett schmilzt.

Joggen schädigt die Gelenke und führt zu Arthrose.

✗ Im Gegenteil: Für gesunde Gelenke ist Joggen förderlich, da es die Produktion der Gelenkschmiere ankurbelt. Ein extremes Pensum wie bei Profiläufers kann jedoch Arthrose fördern. Bei sehr starkem Übergewicht ist Walking sinnvoller. Für Übergewichtige oder auch Sportanfänger sind gedämpfte Laufschuhe und ein weicherer Untergrund empfehlenswert.



Proteinshakes sind nötig, um Muskulatur aufzubauen.

❌ Der Körper braucht Proteine, um Muskeln aufzubauen und zu erhalten. Der tägliche Bedarf lässt sich jedoch auch ohne Eiweißshakes oder -riegel decken, etwa mit Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkorngetreide, Milchprodukten, Eiern und Fleisch.

Sport hemmt das Wachstum von Kindern und Jugendlichen.

❌ Ob Fußball, Turnen oder Kraftübungen: Wissenschaftliche Daten zeigen, dass Sport das Wachstum weder einschränkt noch steigert. Auf die Knochendichte wirkt sich Bewegung sogar förderlich aus – und das nicht nur in jungen Jahren.

Sport kann bei Depressionen und Angststörungen helfen.

✅ In zahlreichen Studien wurde nachgewiesen, dass körperliche Aktivität antidepressiv und angstlösend wirkt. Regelmäßiger Sport kann also dazu beitragen, eine psychische Erkrankung leichter zu überwinden.

Je mehr Training, desto besser.

❌ Zu viel Sport kann schädlich für den Körper sein. Erholungspausen sind nötig, damit sich Nervenzellen, Sehnen, Bänder, Knochen und Muskeln ausreichend erholen können. So braucht der Bewegungsapparat nach einem intensiven Krafttraining 48 bis 72 Stunden, um vollständig zu regenerieren.

Man braucht tierisches Eiweiß, um Muskeln aufzubauen.

❌ Die Proteine aus Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern sind einzeln betrachtet zwar vollwertiger als jene aus pflanzlichen Lebensmitteln. Ebenso vollwertig ist es jedoch, pflanzliche Eiweißquellen zu kombinieren, etwa Bohnen mit Mais, Linsen mit Reis oder Haferflocken mit einem Sojadrink. ■

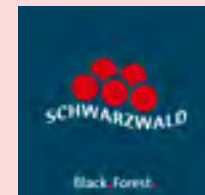
Mitmachen und gewinnen



Lust auf Sport und Bewegung? Starten Sie aktiv in den Frühling mit Bewegung in der Natur, mit Genuss und Erholung

im Herzen des Schwarzwalds. Die AOK Baden-Württemberg verlost einen Aufenthalt im **Wellnesshotel Lauterbad** bei Freudenstadt mit zwei Nächten für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Verwöhnpension, Nutzung des über 1 800 m² großen SPA und Wellnessbereichs und einer entspannenden Wohlfühlmassage im Gesamtwert von rund 700 Euro. Außerdem zu gewinnen*: ein **Walkingband** fürs Büro oder Zuhause von **SportPlus** im Wert von 369,99 Euro, drei klappbare **Ergometer X-Bike aktiv „Vital“** von **aktivshop** zu je 199 Euro sowie zehnmal den Wanderführer **„Neue alpine Pfade Baden-Württemberg“** vom J. Berg-Verlag im Wert von je 19,99 Euro.

Zur Teilnahme: Registrieren Sie sich bis zum 30. April 2023 auf aok.de/bw/gewinnspiel

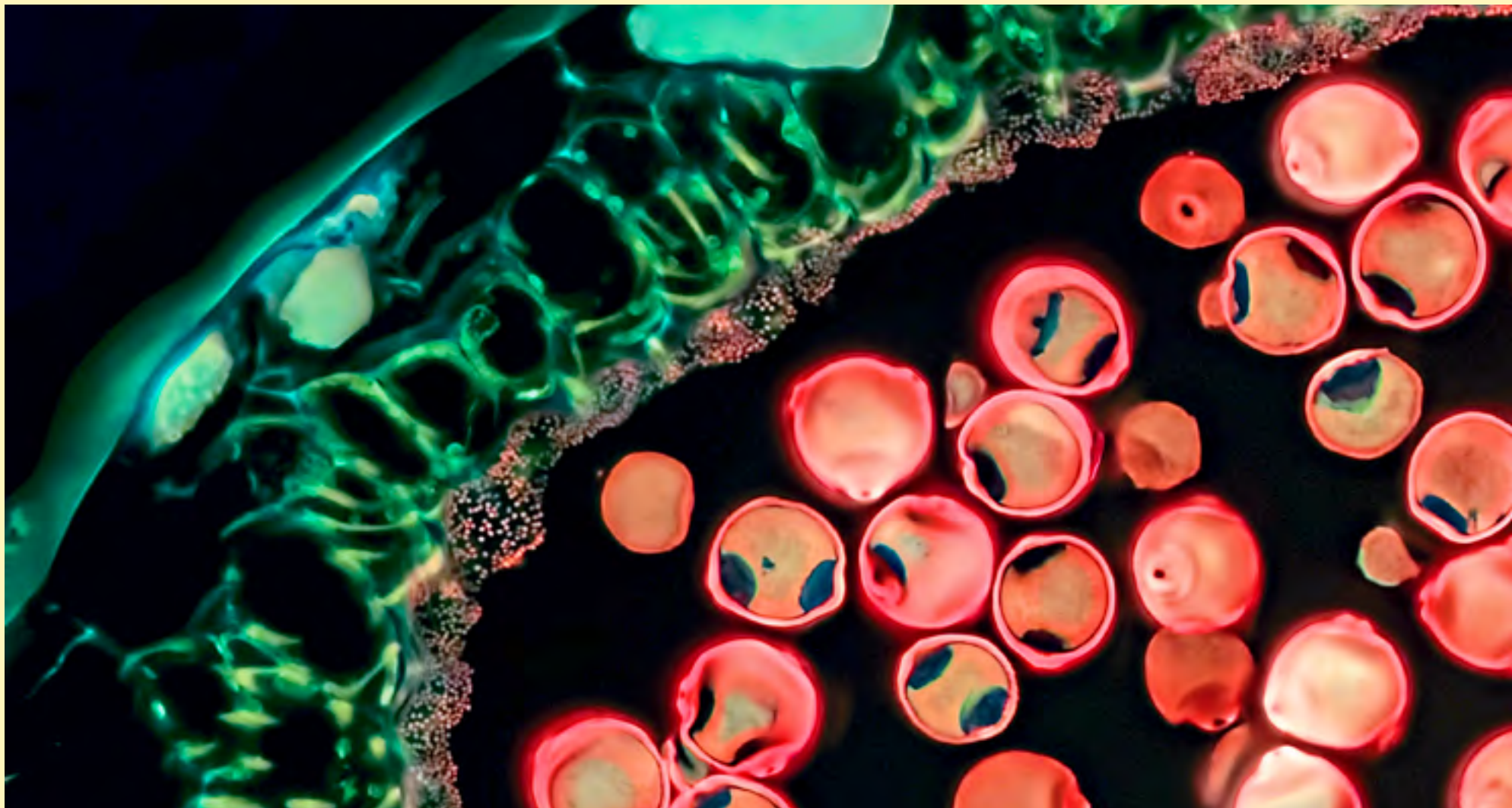


* Die Gewinne sind gesponsert von der Hotel Lauterbad GmbH in Freudenstadt-Lauterbad, der Latupo GmbH in Hamburg, der aktivshop GmbH in Rheine und dem J. Berg-Verlag/Verlagshaus GeraNova Bruckmann in München und werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

> Die Gewinner werden vom Redaktionsbüro SüdWest schriftlich benachrichtigt. Ihre Daten werden ausschließlich zu diesem Zweck verarbeitet. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf aok.de/bw/datenschutzrechte

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Wissen



Wenn die Nase im Winter juckt

Pollen – ohne sie könnten sich die meisten blühenden Pflanzen nicht vermehren, doch bestimmte Pollenallergiker entwickeln Symptome bei Kontakt mit ihnen. Seit einigen Jahren schicken Frühblüher wie Hasel, Birke und Erle ihre Pollen mithilfe des Windes immer früher auf den Weg. Grund dafür sind vor allem mildere Winter, die in den letzten Jahren häufiger vorkommen. Laut einer US-Studie könnten steigende

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Winzige Flugakrobaten

Pollen – hier die des Haselstrauchs unter einem Elektronenmikroskop – bilden sich im Staubbeutel einer Pflanze. Sie werden zwischen 0,01 und 0,15 Millimeter groß.

Temperaturen zum Ende des Jahrhunderts dazu führen, dass die Pollensaison bis zu 40 Tage früher beginnt und bis zu 15 Tage später endet. Stabil wärmere Phasen ohne nennenswerte Niederschläge könnten zur Erhöhung der Pollenmenge in der Luft beitragen. Durch den Blütenstaub frühblühender Sträucher reagieren viele Pollenallergiker empfindlich auf bestimmte Anteile (Eiweißstrukturen) der Pollen. Geraten diese in Kontakt mit den Schleimhäuten, startet das Immunsystem der Betroffenen mit einer Abwehrreaktion. Dies führt zu typischen allergischen und/oder asthmatischen Beschwerden. Wer also schon im Januar unter juckenden Schleimhäuten, Niesen oder gereizter Augenbindehaut leidet, hat wahrscheinlich eine Allergie auf Pollen frühblühender Pflanzen. Bei geringen Beschwerden ist in der Regel eine saisonale regelmäßige Einnahme eines Antiallergikums, das in den Apotheken frei verkäuflich ist, ausreichend. Bei stärkeren, trotz Einnahme von Antiallergika bestehenden Beschwerden, sollte eine Abklärung beim Allergologen erfolgen. Die Erstellung eines Symptom-Tagebuchs mit Abgleich der regionale Pollenflugvorhersage kann dazu hilfreich sein. Ein allergisches Asthma sollte fachärztlich therapiert werden, um eine Entwicklung zum chronischen Asthma, welches zu einer dauerhaften Medikamenteneinnahme führt, zu vermeiden. ■

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Starke Vorbilder

Online-Coach für Jugendliche

Wer selbstbewusst ist, kann
ungesunden Versuchungen
leichter widerstehen:
E-Coach auf
aok.de > **Suchwörter:**
be yourself

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Mehr Bewegung draußen, weniger Zeit am Tablet? Wie wir uns und unsere Kids zu einer gesünderen Lebensweise motivieren, weiß die Psychologin Regina Vollmeyer.

Die meisten Kinder essen gerne Süßigkeiten und weniger gern Gemüse. Wie wichtig ist es, schon in jungen Jahren gesunde Gewohnheiten zu verankern?

Prof. Dr. Vollmeyer - Erwachsenen fällt es in der Regel einfacher, gesund zu leben, wenn sie schon in der Kindheit entsprechende Gewohnheiten angenommen haben. Dabei sind Eltern wichtige Vorbilder: Erwachsene ernähren sich am besten selbst gesund und machen Süßigkeiten nicht überall greifbar – eine Schüssel mit Schokolade im Wohnzimmer fördert zum Beispiel keine gesunde Lebensweise. Anstatt Kindern Verbote zu erteilen, ist es Erfolg versprechender, gemeinsam gesunde Routinen zu entwickeln.

Wie können Eltern Kinder stark machen, damit sie



Prof. Dr. Regina Vollmeyer ist Psychologin und Professorin am Institut für Psychologie der Goethe-Universität Frankfurt.

später nicht so anfällig sind für Süchte wie Rauchen oder Videospiele?

Auch hier sind Eltern Vorbilder: Rauchen sie selbst nicht und trinken nicht regelmäßig Alkohol, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass die Kinder das auch nicht tun. Bücher helfen auch dabei, das Selbstbewusstsein zu stärken. Wenn sich die Hauptfigur im Buch zum Beispiel gegen etwas oder jemanden behauptet, können Eltern die Situation nach dem Lesen mit ihren Kindern durchsprechen: Warum hat der Junge im Buch „Nein“ gesagt, warum war das wichtig?

Wie schaffen Eltern es, Kindern einen angemessenen Umgang mit Medien zu vermitteln?

Ein erster Schritt ist, sich selbst zu hinterfragen: Bin ich

3

TIPPS, wie uns die Verhaltensänderung gelingt:

KONKRETE ZIELE SETZEN

Formulieren Sie Ihre Ziele möglichst konkret. Statt „Ich mache mehr Sport“ legen Sie fest: „Ich laufe montags, mittwochs und sonntags um 18 Uhr eine halbe Stunde.“

„WENN-DANN-PRINZIP“

ANWENDEN

Mit dieser cleveren Methode können Sie Hindernisse angehen, die Ihre guten Vorsätze gefährden. Das könnte so aussehen: „Immer, wenn ich Hunger auf Schokolade habe, dann esse ich einen Apfel.“

ZIELE ÜBERPRÜFEN UND ANPASSEN

Oft ist das Ziel sinnvoll, aber der Weg dorthin nicht passend. Vielleicht macht Ihnen ja Radfahren mehr Spaß als Joggen?

Quelle: Prof. Dr. Regina Vollmeyer

ein gutes Vorbild? Wie oft sieht mich mein Kind am Handy oder am Computer? In einem weiteren Schritt können Eltern schon früh Alternativen zum Medienkonsum anbieten: Wollen wir im Wald Blätter suchen und trocknen? Mit älteren Kindern können sie das Gespräch suchen und zum Beispiel fragen: Warum triffst du dich mit deinen Freunden nicht persönlich, anstatt zu

chatten? Verbote bringen meist nicht den erwünschten Erfolg – Kinder nutzen die Medien dann oft heimlich.

Viele Kinder bewegen sich auch zu wenig. Wie können Eltern sie dazu motivieren?

Der Spaß an der Bewegung ist entscheidend. Mit Schnupperstunden in Vereinen finden Kinder heraus, welche Sportart ih-

Besser als Verbote: Eltern können Kindern immer wieder Alternativen anbieten, zum Beispiel kreative Beschäftigungen wie Malen.



nen Freude bereitet. Zusammen mit einer Freundin oder einem Freund im Verein steigt die Motivation. Eltern können sich mit anderen Eltern auch zum gemeinsamen Spiel verabreden – auf dem Spielplatz ist Bewegung für die Kinder garantiert. Und warum nicht den Sonntag zum Bewegungstag machen? Fährt der Nachwuchs gemeinsam mit einem Nachbarskind mit dem Rad zur Schule, ist regelmäßige Bewegung ebenfalls ganz automatisch gegeben.

Auch Erwachsenen fällt es ja oft nicht leicht, sich mehr zu bewegen, auch wenn sie es sich vorgenommen haben.

Woran liegt das?

Oft formulieren Menschen ihre Ziele nicht konkret aus. Viele nehmen sich auch zu viel vor. Wer mit dem Klettern beginnt, die Ernährung umstellt und gleichzeitig an einem flachen Bauch arbeitet, bei dem ist der Tag relativ ausgebucht. Besser ist es, wenn Betroffene die Vorsätze nach und nach angehen.

Nehmen wir Laufen als Beispiel: Was müssen wir tun, damit es nicht beim Vorsatz bleibt?

Untersuchungen zeigen, dass eine Strategie sinnvoll ist. Zu-

„Oft formulieren Menschen ihre Ziele nicht konkret aus. Viele nehmen sich auch zu viel vor.“

Prof. Dr. Regina Vollmeyer

nächst kann ich mein Ziel hinterfragen: Ist Laufen etwas, mit dem ich mich gedanklich wohlfühle? Ist das der Fall, frage ich mich weiter: Was hindert mich daran, heute loszujoggen? Ein Hindernis könnte beispielsweise der gewohnte Fernsehabend sein. Der „Wenn-Dann-Plan“ kann das Hindernis aus dem Weg räumen und Starthilfe geben: „Wenn ich mich abends vor den Fernseher setzen möchte, dann gehe ich zweimal die Woche vorher 30 Minuten joggen.“

Welche Rolle spielt unser soziales Umfeld?

Manchen Menschen ist es sehr wichtig, dazuzugehören. Sie geraten eher in ein Dilemma, wenn sie sich aktiv von der Raucherpause distanzieren, um den Zigaretten abzuschwören. Andere Menschen stellen ihre eigenen Ziele in den Vordergrund



Beim Spaziergang mit der Familie lassen sich gleich zwei Vorsätze umsetzen:
Jeden Tag 20 Minuten laufen und die Kinder in Bewegung bringen.

– sie lassen sich weniger durch das soziale Umfeld beirren. Personen um uns herum können aber auch einen positiven Druck aufbauen. So kann Sport in der Gruppe nicht nur neue Impulse liefern, sondern auch Verbindlichkeit schaffen. Menschen, die

einen festen Laufpartner haben, bleiben beim Sport meist eher dran als Solo-Läufer.

Wie konkret müssen die Vorsätze für meine Verhaltensänderung sein?

Am besten so konkret wie

ZURÜCK
ZUM
INHALT

möglich. Anstatt sich vorzunehmen, „ich möchte abnehmen“, ist es hilfreicher, das Ziel enger zu fassen: „Ich möchte in acht Wochen fünf Kilo abnehmen.“ Beim Thema Sport geht es noch konkreter. Anstatt „Ich fange mit Joggen an“ formulieren motivierte Menschen ihr Ziel so: „Ich starte morgen mit Joggen und nehme mir vor, jeden zweiten Tag zwischen 18 und 19 Uhr zwei Kilometer zu laufen.“

Was hilft uns noch dabei, unsere Ziele zu erreichen?

Menschen können ihre Ziele nach der SMART-Technik entwerfen. Dafür müssen die Ziele nicht nur konkret und spezifisch sein, sondern auch messbar, attraktiv, realistisch und terminiert. Für unser Sportbeispiel hieße das: Wenn ich meinen Trainingserfolg beim Joggen auch messen kann, ich beispielsweise beobachte, wie ich mich beim Laufen steigere, und mir Joggen Spaß macht, bin ich motivierter. Wichtig ist auch, mich realistisch einzuschätzen: Wie gut bin ich trainiert? Ohne Lauferfahrung werde ich nächste Woche keinen Marathon laufen. Das Training sollte außerdem einen festen Termin im Alltag haben – so kann ich es nicht verschieben. ■

66 Tage – so lange dauert es im Durchschnitt, bis eine **Gewohnheit** zu einer **Routine** wird.

Quelle: Lally et al. (2010), European Journal of Social Psychology 40

Gesunde Routinen



→ Neue Gewohnheiten zu etablieren, fällt nicht immer leicht. Unterstützung können dabei die Online-Seminare der AOK Baden-Württemberg für Schüler, Auszubildende und Studierende leisten. In Kursen wie „Werde zum Zeitprofi“ oder „Sei dein eigener Coach“ lernen die Teilnehmenden Strategien, mit denen sie ihre eigenen Verhaltensmuster kennenlernen und verändern können.


aok.de/bw/liveonline

→ Mehr Bewegungsräume für Kinder zu schaffen, ist ein entscheidendes Ziel der AOK Baden-Württemberg. Dafür hat sie u.a. das Präventionsprogramm Jolinchen-Kids ins Leben gerufen, das die Gesundheit von Kindern bis sechs Jahren auf spielerische Weise fördert: aok.de/bw/jolinchenkids Darüber hinaus fördert die AOK das Programm Bewegungspass, das Gesundheitsangebote direkt in den Alltag der Kinder – in Kitas, Schulen und Vereinen – integriert.

bewegungspass-bw.de

Selten ist relativ



Auf ihrem Weg stoßen Betroffene auf erhebliche Hürden. Um ihnen zu helfen, wurden an Universitätskliniken in ganz Deutschland Zentren für seltene Erkrankungen eingerichtet:
 seltene-erkrankungen.info

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Ein fachübergreifendes Projekt gibt AOK-Versicherten, bei denen der Verdacht auf eine seltene Erkrankung besteht, Zugang zu optimaler Versorgung. Wie läuft das Programm TranslateNAMSE ab?

Herr Prof. Rieß, was macht die Situation von Menschen, die an einer seltenen Erkrankung leiden, so schwierig?

Prof. Dr. Olaf Rieß - Von einer seltenen Erkrankung spricht man ja, wenn nicht mehr als fünf von 10 000 Menschen von ihr betroffen sind. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein nicht spezialisierter Arzt eine der heute bekannten 8 000 seltenen Krankheiten erkennt, ist nicht groß. Deshalb warten Betroffene häufig länger auf eine Diagnose und Therapie als Patienten, die an einer Volkskrankheit wie etwa Diabetes leiden.

Aber insgesamt habe sich die Situation der „Seltenen“ verbessert, sagen Sie. Inwiefern?

Noch vor etwa zehn Jahren war das Thema in der Öffentlichkeit wenig bekannt, und durchschnittlich dauerte es sechs bis acht Jahre, bis ein Patient oder



Prof. Dr. Olaf Rieß, Ärztlicher Direktor des Instituts für Medizinische Genetik und Angewandte Genomik des Universitätsklinikums Tübingen

eine Patientin die richtige Diagnose erhielt. Dieser Zeitraum hat sich unter anderem durch eine bessere Aufklärung der Öffentlichkeit und eine Sensibilisierung der Ärztinnen und Ärzte verkürzt. Wer bei Patienten heute auf ein unklares Krankheitsbild stößt, denkt eher daran, dass es sich um eine seltene Erkrankung handeln könnte. Und das Versorgungsprogramm TranslateNAMSE, zu dem auch AOK-Versicherte Zugang haben, verkürzt den Weg der in Deutschland rund vier Millionen Betroffenen durch das Gesundheitssystem ebenfalls ganz erheblich.

Worum geht es in dem Projekt?

Es setzt zentrale Maßnahmen des „Nationalen Aktionsbündnis für Menschen mit seltenen Erkrankungen“ – NAMSE – um. So wurde die Grundlage dafür

Etwa 80 Prozent der seltenen Erkrankungen sind genetisch bedingt



geschaffen, dass Menschen mit dem Verdacht auf eine seltene Erkrankung so schnell wie möglich eine Diagnose erhalten und therapeutisch optimal begleitet werden.

Wie läuft das Programm ab?

Wenn ein Allgemein- oder Facharzt bei einem Patienten mit unklarem Krankheitsbild den Verdacht einer seltenen Erkrankung hat, kann er sich an eines der Zentren für seltene Erkrankungen wenden. In Baden-Württemberg sind das Tübingen, Freiburg, Ulm, Mannheim und Heidelberg. Dort sichtet zunächst ein Team aus einem Lotsen und einem Arzt die Unterlagen und leitet sie an den entspre-

chenden Spezialisten weiter. Denn die einzelnen Zentren sind wiederum in Einzelzentren aufgegliedert, die auf bestimmte Organsysteme spezialisiert sind. Leidet ein Patient etwa an einer unklaren Bewegungsstörung, werden seine Unterlagen dem Zentrum für neurologische Erkrankungen zugeleitet. Bei einer Leberstörung ist der Leber-Spezialist zuständig.

Wie geht die Versorgung dann weiter?

Ergibt sich bei Sichtung der Akten der Anfangsverdacht einer seltenen Erkrankung, wird der Patient einer fachübergreifenden Diagnostik unterzogen, und häufig lässt sich schon da-

durch eine Diagnose stellen. In Fällen, die weiter unklar bleiben, wenden wir die sogenannte Exom-Sequenzierung an, eine umfassende Gen-Diagnostik.

Lässt sich eine Krankheit denn in den Genen nachweisen?

Tatsächlich kommt uns hier die Tatsache zugute, dass rund 80 Prozent der seltenen Erkrankungen genetisch bedingt sind. Mithilfe dieses Instruments gelingt es uns zwar nicht, alle Fälle zu lösen. Aber in etwa 40 Prozent können wir die Erkrankung identifizieren.

Ein großer Teil der chronischen seltenen Erkrankungen ist ja bislang nicht heilbar. Warum ist die Diagnose dann so wichtig?

Einen Namen für ihr Leiden zu haben, ist für die meisten eine große Entlastung. Einige Betroffene haben ja schon eine wahre Ärzte-Odyssee und viel Diagnostik hinter sich, die dann nicht weiter fortgeführt werden muss. Die Diagnose erleichtert in der Regel aber auch das Management der Krankheit. Selbst wenn es keine heilende Therapie gibt, lassen sich Symptome lindern. Im Rahmen von TranslateNAMSE sehen wir die Patienten außerdem auch weiterhin

Mit 4 Millionen Menschen sind in Deutschland nicht wenige betroffen. Jeder Einzelne fällt trotzdem leicht durch das Raster.

regelmäßig und können so das Fortschreiten ihrer Erkrankung ermessen. Sie werden von den besten Spezialisten behandelt, die es für ihre Erkrankung gibt. Und sie können sich mental und in ihrer Lebensplanung einstellen. Wer etwa weiß, dass er mal einen Rollstuhl brauchen wird, kann unter anderem seine berufliche Planung daran anpassen.

Können sich Patienten auch direkt an die Zentren wenden?

Beurteilen zu können, ob der Verdacht einer seltenen Erkrankung gerechtfertigt ist, setzt medizinische Expertise voraus. Für Laien ist das kaum möglich. Deshalb sollte immer der behandelnde Allgemein- oder Facharzt den Erstkontakt zum Zentrum aufnehmen. ■



Medizinische Hilfe am Telefon

→ Sie haben Rückfragen zu Ihren Laborwerten, den Angaben auf dem Beipackzettel oder zu Gesundheitsthemen wie Vorsorge, Impfungen und Reisemedizin? Fachärzte und medizinische Experten bei Clarimedis, dem Info-Telefon der AOK, helfen Ihnen gerne weiter. Deutschlandweit kostenfrei erreichbar unter der Telefonnummer **0800 1265265**

Michael Schulte

Bekannt wurde er durch seine Coverversionen erfolgreicher Lieder, die er auf YouTube veröffentlichte.



ZURÜCK
ZUM
INHALT

Machst du gerne Sport?

Ich liebe Sport! Zurzeit ist es oft schwierig, die Zeit zu finden, es regelmäßig zu machen, aber wenn ich es schaffe, sind es definitiv die Mannschafts- und Ballsportarten. Ich habe ja ab dem sechsten Lebensjahr für zwölf Jahre sehr aktiv Fußball gespielt, bis zu fünfmal die Woche, und bin seit einem Jahr tatsächlich auch wieder im Fußballverein aktiv spielend. Ich liebe den Wettbewerb, ob jetzt im Fußball, im Volleyball, beim Tischtennis oder bei anderen Ballsportarten.

Auf Dauer zu viel Salz zu essen, kann der Gesundheit schaden. Hast du schon mal über deinen Salzkonsum nachgedacht?

Tatsächlich habe ich bis zum heutigen Tag nicht darauf geachtet. Wir salzen aber generell nur leicht und sind da vermutlich eher bei einem niedrigeren Salzkonsum. Dennoch ist es anscheinend ein Thema, mit dem man sich mal beschäftigen sollte.

Was war die letzte „gesunde“ Routine, die du in deinen Alltag integriert hast?

Die Routine ist noch nicht wirklich voll integriert, aber ich möchte versuchen, das Handy

öfter wegzulegen und gerade morgens sowie abends ganz aus meinem Sichtfeld zu verbannen. Ich glaube, dass es sehr gesund ist, den Kopf mal ruhen zu lassen und sich nicht dauerhaft Input aus dem Internet zu geben, gerade in den ersten Morgenstunden, aber auch, sobald der Alltag geschafft ist und man noch ein paar Stunden andere Sachen machen kann. ■



Musikredakteur Matthias Kugler

von SWR3 trifft die Großen der Musikbranche zum Interview. Diesmal: Michael Schulte. Spätestens seitdem uns der inzwischen 32-jährige Sänger und Songwriter mit „You Let Me Walk Alone“ 2018 beim ESC vertrat und auf einem hervorragenden vierten Platz landete, ist Michael Schulte aus der deutschen Poplandschaft nicht mehr wegzudenken. „Back To The Start“, „Keep Me Up“, „For A Second“ oder „Remember Me“ heißen nur einige seiner Nachfolge-Hits. Im Sommer 2023 wird sein lang erwartetes neues Album erscheinen.

Ganz schön salzig

Gute Alternativen

Gewürze wie Pfeffer,
Chili, Paprika oder Curry,
Kräuter oder ein
Spritzer Zitronensaft
bringen ebenfalls
Pep ins Essen.

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Salz ist für uns überlebenswichtig. Doch häufig nehmen wir Mengen zu uns, die unserer Gesundheit langfristig schaden. Der Kardiologe Dr. Sinisa Markovic erklärt, worauf wir achten sollten.

Unser Bundesgesundheitsminister, Prof. Karl Lauterbach, verzichtet nach Möglichkeit auf gesalzene Speisen.

Ist das gesund?

Dr. Sinisa Markovic - Bei einer Salzzufuhr von weniger als 3 Gramm pro Tag können Wohlbefinden und Gesundheit leiden. Salz besteht zum größten Teil aus Natriumchlorid. Und dieses ist ein lebenswichtiges Element für den Organismus. Es reguliert den Flüssigkeitshaushalt im Körper und sorgt dafür, dass Reize in den Synapsen zwischen den Nervenenden weitergeleitet werden. Außerdem aktiviert Natriumchlorid viele Stoffwechselfvorgänge und ist ein wichtiger Bestandteil der Verdauungssäfte, etwa der Salzsäure im Magen.

Ob man bei einem kompletten Verzicht auf zugesetztes Salz allerdings unter die genannten 3



Dr. med. Sinisa Markovic

Der Chefarzt im Alb-Donau Klinikum in Ehingen ist Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie.

„Salz übernimmt im Körper viele wichtige Aufgaben. Auf Dauer belastet zu viel davon jedoch das Herz-Kreislauf-System.“

Dr. Sinisa Markovic

Gramm pro Tag fällt, ist schwer zu ermitteln. Denn Natrium und Chlorid kommen auch natürlicherweise in Lebensmitteln vor.

Was kann passieren, wenn meinem Körper zu wenig Salz zur Verfügung steht?

Diese Zustände kennt man vielleicht: Bei Fieber, Erbrechen oder Durchfall fühlt man sich

3

Mehr als die Hälfte der täglichen Salzzufuhr stammt aus nur drei besonders beliebten Lebensmittelgruppen:

BROT

Durch Brot und Brötchen wird in Deutschland das meiste Salz aufgenommen. Sie enthalten zwischen 0,78 und 1,68 Gramm Salz pro 100 Gramm.

FLEISCH UND WURST

tragen pro Person zu rund 15 bis 21 Prozent der täglichen Salzzufuhr bei. Dabei schneidet gekochter Schinken etwas besser ab als Salami oder roher Schinken.

MILCH-PRODUKTE

Sie sorgen im Schnitt für 10 Prozent unserer täglichen Salzzufuhr. Besser setzt man auf Mozzarella oder Frischkäse statt auf salzreichen Schafskäse oder Gouda.

Quelle:
Verbraucherzentrale

matt und erschöpft. Das liegt auch daran, dass der Körper sehr viel Wasser und lebenswichtige Mineralstoffe – vor allem Natrium – verliert. Bei länger anhaltendem Flüssigkeits- und Elektrolytverlust kann es schnell gefährlich werden. Auch ärztlich verordnete Medikamente wie entwässernde Tabletten, Blutdrucksenker, Antidepressiva und Antiepileptika können einen gefährlichen Natriummangel verursachen.

Sinkt der Natriumgehalt unter einen kritischen Wert, treten Schwindel, Gleichgewichts- und Orientierungsstörungen auf. Betroffen sind vor allem ältere Menschen: Sie essen weniger und nehmen oft mehrere Medikamente ein.

Dennoch hat Salz keinen guten Ruf. Wie viel sollten wir maximal täglich zu uns nehmen?

Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation sieht für Erwachsene eine Reduzierung auf 5 Gramm Salz pro Tag vor. Das entspricht einem gestrichenen Teelöffel. Dieser Richtwert basiert auf den Auswertungen unterschiedlicher Studien. In diesen wurde bei Erwachsenen der Effekt von verschiedenen Mengen täglichen Salzkon-

sums untersucht. Im Fokus der Untersuchung stand der Blutdruck, aber auch die Wirkung auf Nieren, Fettstoffwechsel und kardiovaskuläre Ereignisse wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Welche Auswirkungen kann eine zu hohe Salzaufnahme haben?

Es gibt sehr gute wissenschaftliche Belege für einen direkten Zusammenhang zwischen der täglich aufgenommenen Salzmenge und Bluthochdruck bei Erwachsenen. Wird die empfohlene Höchstmenge von 5 Gramm Salz am Tag für gewöhnlich überschritten, steigt der Blutdruck im Mittel deutlich an. Umgekehrt senkt eine Salz-Diät den Blutdruck beziehungsweise verringert die Wahrscheinlichkeit für Bluthochdruck. Gleichzeitig verringert sich das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln oder an dieser zu versterben.

Woran liegt es, dass der Blutdruck steigt?

Die Mechanismen für den Blutdruckanstieg liegen zunächst in der gesteigerten Wasseraufnahme: Der Körper „verdünnt“ das Salz, um die Salzkonzentration im Körper konstant zu halten. Dies führt im Kör-

perkreislauf zu einer höheren Volumenbelastung und einem höheren Blutdruck. Außerdem wissen wir, dass bei höheren Salzkonzentrationen bestimmte Hormone im Körper aktiviert werden. Beides zusammen belastet auf Dauer die Gefäße. In der Folge steigt der Gefäßwiderstand, was wiederum Arteriosklerose (Verengung der Gefäße) fördert.

Können Bluthochdruck-Patienten sich also die Medikamente sparen, wenn sie ihre Salzaufnahme reduzieren?

Leider ist das nicht so. Nur ein Teil der Blutdruck-Patienten und -Patientinnen reagiert auf eine Salz-Diät. Man spricht

„Etwa jeder zweite Mensch mit Bluthochdruck reagiert auf Salz mit einem Anstieg des Blutdrucks.“

Dr. Sinisa Markovic

hier von einer Salzsensitivität. Während empfindliche Menschen mit ihrem Blutdruck stark auf die jeweilige Salzmenge reagieren, sind unempfindliche Menschen offenbar in der Lage, überschüssiges Salz effektiv

Richtwerte für eine angemessene Zufuhr von Natrium / Kochsalz

Alter/Personenkreis	Natrium (mg/Tag)	Kochsalz (g/Tag)
1 bis unter 4 Jahre	400 mg	1 g
4 bis unter 7 Jahre	500 mg	1,2 g
7 bis unter 10 Jahre	750 mg	1,8 g
10 bis unter 13 Jahre	1100 mg	2,75 g
13 bis unter 15 Jahre	1400 mg	3,5 g
15 Jahre und älter	1500 mg	3,7 g
Schwangere	1500 mg	3,7 g
Stillende	1500 mg	3,7 g

ZURÜCK
ZUM
INHALT



Das teure Himalaya-Salz wird von Herstellern oft als Allheilmittel angepriesen. Ein gesundheitlicher Vorteil konnte jedoch bislang nicht bestätigt werden.

über die Niere auszuscheiden. Etwa 50 Prozent der Blutdruck-Patienten und -Patientinnen und 25 Prozent der Menschen mit Normaldruck zeigen eine Salzsensitivität. Um es bei sich selbst festzustellen, ist der erste Weg, regelmäßig den Blut-

druck zu messen. Zudem sind Langzeitblutdruckmessungen, die auch sehr gut den nächtlichen Blutdruck bestimmen, hilfreich. Prinzipiell muss in jedem Alter an den Blutdruck gedacht werden – besonderes Augenmerk sollte aber bei Perso-

ZURÜCK
ZUM
INHALT

nen mit erhöhtem Risiko liegen, also bei Menschen mit Diabetes oder Übergewicht. Speziell diese zeigen oft eine Salzsensitivität. Doch auch Kinder können betroffen sein, zumal es gute Belege gibt, dass Heranwachsende in Deutschland nicht nur zu viel Zucker, sondern auch zu viel Salz zu sich nehmen.

Gibt es noch weitere Auswirkungen, die ein hoher Salzverzehr mit sich bringt?

Ein übermäßiger Salzkonsum hat auch einen negativen Einfluss auf eine bestehende Herzschwäche und geht insgesamt mit einer erhöhten Sterblichkeit einher, weil das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt. Neuere Untersuchungen unterstellen dem erhöhten Salzverzehr einen Einfluss auf die Zusammensetzung der Darmflora und damit auch auf das Immunsystem. Hier werden in den nächsten Jahren sicherlich weitere Erkenntnisse gewonnen.

Haben Sie Tipps, wie ich mir die Lust auf Salziges abgewöhnen kann?

Es muss ja nicht gleich ganz salzlos werden. Ich denke, die Wahrheit liegt wie immer in der Mitte. Es ist auf jeden Fall gut,

mehr auf den persönlichen Salzkonsum zu achten. Ein Blick auf die Chips-Verpackung oder eine kurze Recherche im Internet muss nicht gleich dazu führen, dass man darauf gänzlich verzichtet. Aber es schärft vielleicht das Bewusstsein für den Salzgehalt in den Lebensmitteln und den geliebten Beilagen – insbesondere dann, wenn man gleichzeitig Blutdrucktabletten braucht. ■

In Deutschland nehmen Frauen im Durchschnitt 8,4 Gramm und Männer 10 Gramm Salz pro Tag zu sich.

Quelle: Deutscher Erwachsenen Gesundheitssurvey (DEGS, Erhebungszeitraum 2008–2011)

Bewusst genießen

VOLLER GESCHMACK


→ Versicherte der AOK Baden-Württemberg können an kostenfreien Ernährungskursen teilnehmen. Dort erfahren sie, wie sich Speisen gesund und geschmackvoll zubereiten lassen. Dazu gibt es praktische Tipps für den Einkauf.

Angebote in Ihrer Nähe:

 aok.de/bw/gesundheitskurse

ACHTSAM ESSEN

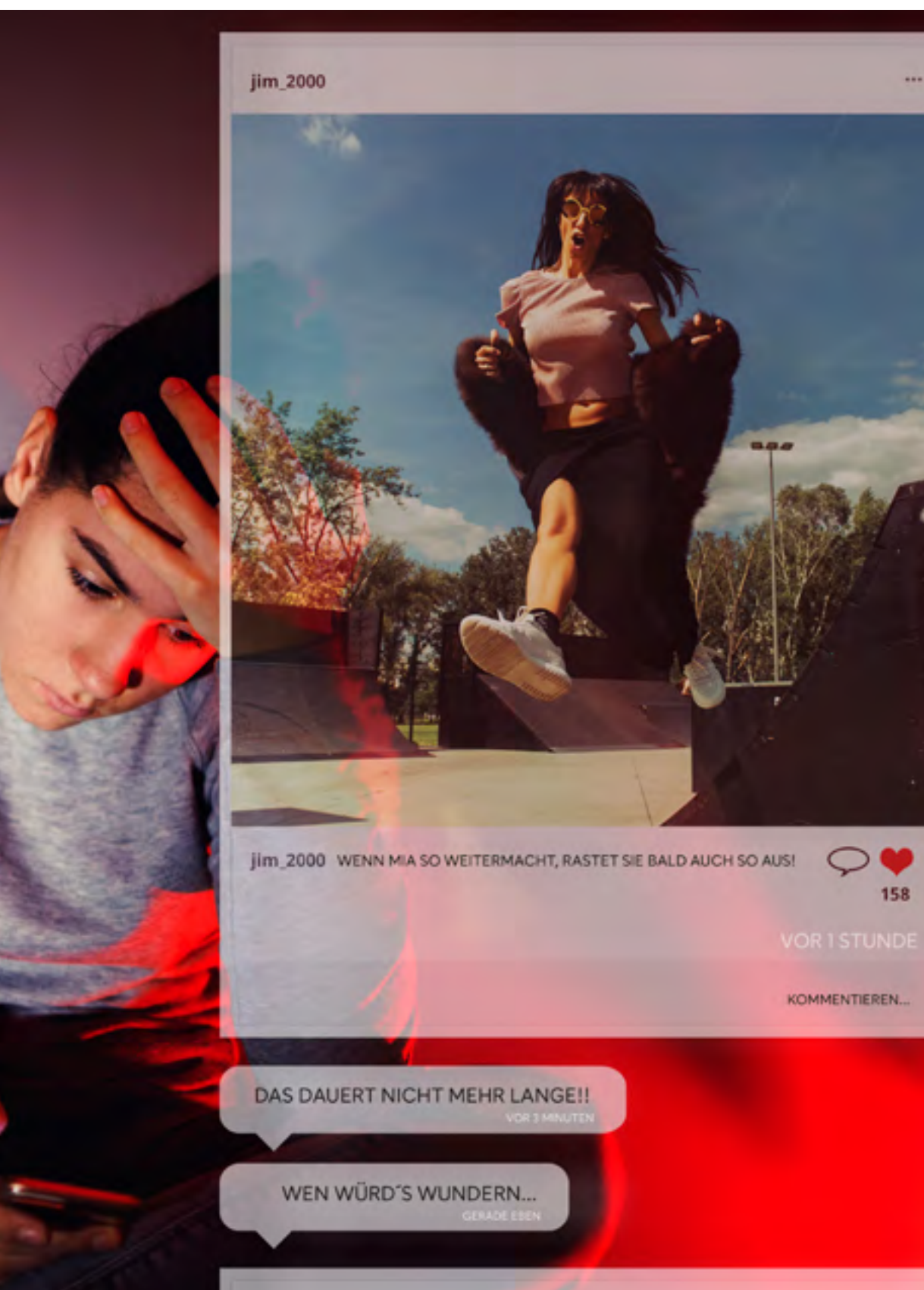
→ Um gesund und fit zu bleiben, muss der Körper Nährstoffe über die Nahrung aufnehmen. Welche Lebensmittel die wichtigsten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente liefern? Zu lesen in der GESUNDNAH-Community:

 aok.de/bw/gesunder-organismus



Cybermobbing: Was tun?

Angriffe im Internet sind für Kinder und Jugendliche psychisch sehr belastend. Mediencoach Kristin Langer gibt Tipps, wie Eltern helfen können.



Eigentlich will Mia nur schnell ein Foto ihrer Katze hochladen, da entdeckt sie ein Bild, das ein Klassenkamerad gepostet hat: Er hat Mias Kopf auf einen fremden, nackten Körper montiert. Darunter stehen Hunderte von Likes und Kommentaren – Demütigungen im Internet überrollen Betroffene wie Mia oft mit voller Wucht. Solches „Cybermobbing“ zielt darauf ab, einen Menschen auf digitalem Weg zu beleidigen, zu bedrohen, zu beschimpfen oder zu ängstigen. Immer mehr Schulkinder sind davon betroffen.

„Ebenso wie Mobbing ist auch Cybermobbing immer eine Aktion mehrerer gegen eine oder einen“, sagt Kristin Langer vom Elternratgeber „SCHAU HIN!“. Aber es gibt einen wesentlichen Unterschied: „Menschen, die ‚offline‘ gemobbt werden, haben

zu Hause Ruhe, während Cybermobbing rund um die Uhr stattfindet.“ Außerdem gibt es digital viel mehr Zuschauer, sodass die Kinder und Jugendlichen gar nicht wissen, wer die Demütigungen mitbekommt – und wer auf ihrer Seite steht.

Melde-Button: ein klares Stopp

Für die Opfer ist Cybermobbing eine Tortur: Die andauernden Angriffe schwächen ihr Selbstvertrauen, verursachen Selbstzweifel und viele Betroffene ziehen sich zurück – deutliche Alarmsignale, warnt Langer: „Vor allem wenn Kinder oder Jugendliche zunehmend verschlossen wirken, sich ihre Freundschaften auflösen oder sich die Stimmung deutlich verändert, sollten Eltern hellhörig werden und nachhaken.“

Es ist wichtig, auf Cybermobbing zu reagieren und zu signalisieren, dass eine Grenze überschritten wurde. „Die Aussage sollte lauten ‚Stopp, so geht es nicht‘“, sagt die Medien-Expertin. Dafür ist zum Beispiel der „Melde-Button“ da, den die meisten Social-Media-Kanäle haben. Darüber können Jugendliche, ihre Eltern oder auch Dritte Profile und Vorgänge melden, die gegen einen respektvollen Umgang auf diesen Plattformen verstoßen. Es kann auch sinnvoll sein, das Thema bei Lehrern



Kristin Langer ist diplomierte Medienpädagogin und Mediencoach beim Elternratgeber „SCHAU HIN!“. Sie arbeitet als Dozentin in der Erwachsenen- und Lehrkräftefortbildung. Für das Deutsche Kinder- und Jugendfilmzentrum erforscht sie zudem die aktuelle Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen.


und Eltern anderer Kinder anzusprechen. Werden Jugendliche über den Handy-Chat beleidigt, sollten sie entsprechende Nummern blockieren.


Was teile ich, was besser nicht?

Eingreifen ist gut, aber Vorbeugen noch besser, weiß Langer. „Dabei fangen Eltern am besten bei sich selbst an und verzichten darauf, Fotos ihrer Kinder im Internet zu teilen. Denn diese suchen die Kleinsten später vielleicht als Schulkinder wieder heim.“ Empfehlenswert ist, den Nachwuchs zu sensibilisieren: Welche Informationen teile ich mit wem? Wie trage ich Konflikte richtig aus? Wo hört der Spaß auf? „Wichtig ist: Cybermobbing ist kein Kavaliersdelikt, sondern schadet den Betroffenen sehr und zieht möglicherweise rechtliche Konsequenzen nach sich.“ ■



SCHAU HIN!

→ „SCHAU HIN!“ unterstützt Eltern dabei, Kinder und Jugendliche im Umgang mit Medien zu stärken. Die AOK ist Partner der Initiative:  schau-hin.info

→ Weitere Infos, wie digitale Kommunikation die Streitkultur verändert und warum Debatten im Netz schneller emotional werden, sind in der Community zu finden:  aok.de/bw/hass-im-netz

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Gesund zunehmen

Frisches Obst
und Gemüse
gehören auf den
täglichen Speise-
plan. Aber auch
Naschen sollte
erlaubt sein!



ZURÜCK
ZUM
INHALT

Ist mein Kind zu dünn – oder ist das eine ganz natürliche, vorübergehende Erscheinung? Und was hilft bei „schlechten Essern“? Diese Fragen stellen sich viele Eltern. Ernährungsexpertin Regina Hensler hat zahlreiche Tipps.

Der Artikel entstand auf Anregung einer Leserin. Haben auch Sie einen Themenwunsch? Schreiben Sie uns gern:  [gesundheitsmagazin@bw.aok.de](https://www.gesundheitsmagazin@bw.aok.de)



Regina Hensler, Diätküchenleiterin und Diätassistentin Pädiatrie & Stoffwechsel; Mitarbeiterin des Ernährungsteams im Olgahospital Stuttgart

Nach Ergebnissen des Robert Koch-Instituts sind in Deutschland 3,8 Prozent der 3- bis 6-jährigen Kinder untergewichtig. Bei 1,4 Prozent liegt das Gewicht stark unter dem Normalgewicht. Bis zur Altersgruppe der 11- bis 13-Jährigen steigt der Anteil der untergewichtigen Kinder stetig an. Grund dafür kann ein Wachstumsschub, die genetische Veranlagung, aber auch eine Erkrankung sein.

Normale Erscheinung oder bedenkliche Entwicklung?

Doch woran erkennen Eltern, ob

ihr Kind unter einem ernst zu nehmenden Untergewicht leidet – oder ob es aufgrund natürlicher körperlicher Prozesse nur vorübergehend zum Spargeltarzan wird? Ernährungsexpertin Regina Hensler: „Bei Kindern unter 16 Jahren greifen die Tabellen des Body-Mass-Index allein nicht. Bei ihnen setzen wir auch noch das Körpergewicht mit der Körperlänge ins Verhältnis. Man nennt das auch das Längensollgewicht, kurz LSG.“ Der BMI wird dann zunächst wie bei Erwachsenen berechnet und schließlich mit den sogenannten Alters-Perzentilen verglichen: den speziellen Gewichts- und Größenkurven für Babys und Heranwachsende. Ein Kinder- oder Jugendarzt kann Eltern diese Tabellen erläutern. Wichtig zu wissen: Wer zu wenig wiegt, hat nicht zwangsläufig gesundheitliche Beschwerden. Denn bei Kindern und Jugendlichen variiert das Verhältnis zwischen Gewicht und Größe häufig je nach Geschlecht und Alter: Gewicht und Längenwachstum verändern sich spä-

Wann Hilfe nötig ist

Ein Alarmzeichen ist, wenn das Gesicht immer schmaler wird, man die Rippen zählen kann und die Beckenknochen scharf hervortreten. Manche Jugendliche tragen bewusst weite Kleidung, damit die schmalere Figur nicht so auffällt. Weitere Indikatoren können sein:

- Leistungsschwäche
- Niedergeschlagenheit
- Müdigkeit trotz ausreichend Nachtschlaf
- Konzentrationsstörungen
- Kreislaufprobleme
- häufiges Frieren
- trockene Haut
- mattes, sprödes Haar bis zum Haarausfall
- Störungen der Menstruation
- Wachstumsstörungen.

Treten diese Symptome länger oder häufiger auf, sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden.



„Papa, was wollen wir heute kochen?“ Das gemeinsame Einkaufen von Lebensmitteln und Zubereiten von Mahlzeiten kann bei Kindern und Jugendlichen die Lust am Essen wecken.

testens ab dem Schulalter nur noch schubweise und nicht mehr kontinuierlich. In manchen Phasen konzentriert sich alles in Richtung Längenwachstum, das Breitenwachstum folgt erst später nach. Doch was tun, wenn ein Kind zwar in die Länge wächst, das Gewicht aber gleich bleibt? Regina Hensler: „Dann sollte man die folgenden drei, vier Monate einfach schauen: Stagniert die Wachstums- und Gewichtskurve weiter – oder

verändert sie sich doch wieder positiv?“ Hält die Problematik weiter an, so rät Regina Hensler, einen Kinder- oder Jugendarzt aufzusuchen: „Bekommt ein Kind oder ein Heranwachsender durch eine zu geringe oder zu einseitige Nahrungsaufnahme längerfristig zu wenig Nährstoffe, so kann sich dies sowohl auf das Längen- und Muskelwachstum als auch auf die Gehirnentwicklung auswirken.“ Die sei vor allem bei kleineren Kindern ein

Thema: „Wenn wichtige Nährstoffe fehlen, dann entwickeln sich kognitive Fähigkeiten langsamer.“

Der Arzt nimmt die Werte des Kindes bei den U- und J-Untersuchungen unter die Lupe. Diese Vorsorgeuntersuchungen dienen unter anderem der Kontrolle, ob sich Größe und Gewicht altersgemäß entwickeln. Bei einigen Kindern liegt ein geringes Körpergewicht einfach in der Familie. Und der Grundumsatz, also der tägliche Energiebedarf im Ruhezustand, kann bei zwei gesunden Kindern, die in Größe und Gewicht identisch sind, um bis zu 300 Kilokalorien variieren, denn er hängt vom individuellen Stoffwechsel ab. Bei von Untergewicht betroffenen Kindern wird der Arzt zunächst nach möglichen organischen Ursachen suchen. So könnten Stoffwechselerkrankungen – etwa eine Überfunktion der Schilddrüse – oder Lebensmittelunverträglichkeiten dahinterstecken. Ebenso kann ein psychosomatisches Leiden, etwa Magersucht (Anorexie) oder Ess-Brechsucht (Bulimie), zugrunde liegen.

Und wenn der Arzt Entwarnung gibt, ist alles okay? Regina Hensler: „Ich empfehle besorgten Eltern, im Zweifel über

die Krankenkasse oder die Gesundheitsämter entsprechende Hilfsangebote zu suchen.“ Mitunter müssten auch Psychologen zu Rate gezogen werden, um herauszufinden: Wo liegt das eigentliche Problem? „Schwerwiegende Essstörungen“, betont Regina Hensler, „sind ohnehin nur mit einer eingehenden psychologischen Therapie in den Griff zu bekommen.“

Die häusliche Situation hat einen großen Einfluss

Gibt es nicht auch spezielle Tricks, mit denen Eltern ihre Kinder zum Essen motivieren können? Regina Hensler: „Er-



Weil jeder anders is(s)t

→ Bei der Ernährung ist es wie so oft im Leben: ein Thema, viele Meinungen. Gerade deshalb ist eine fachkundige Beratung wichtig, die auf individuelle Bedürfnisse eingeht. Genau das bietet die Ernährungsberatung der AOK Baden-Württemberg. Die Ernährungsexperten gehen auf persönliche Lebensumstände, Verhaltensweisen und Gewohnheiten ein und helfen, die Ernährung langfristig umzustellen. Mehr Infos über das Angebot finden Sie auf aok.de/bw/ernaehrungsberatung



Rituale pflegen: Früher war es das Tischgebet. Heute können Eltern gemeinsame Mahlzeiten spielerisch einleiten – der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

nahrung ist sehr individuell. Man muss sich immer die familiäre Situation und die Interessen des Kindes anschauen. Welche Lebensmittel kommen auf den Tisch? Wenn Kids zum Beispiel total auf Pommes, Burger und Co abfahren und Eltern das völlig ablehnen, dann sagt sich das Kind möglicherweise:

Tja, dann esse ich eben erst mal gar nichts. In einem Elternhaus, wo ganz bewusst nur gesunde Sachen auf den Tisch kommen und sich die Eltern übermäßig mit ihrem Essen beschäftigen, kann es auch passieren, dass dies beim Kind zu einer Verweigerungshaltung führt“, sagt Hensler.

Eltern sollten darüber hinaus auch dem gemeinsamen Einkufen, Kochen und Essen Beachtung schenken: „Nimmt das Kind an gemeinsamen Mahlzeiten teil, oder isoliert es sich auf seinem Zimmer? Scheint der Teller zwar benutzt, aber das Kind ‚mogelt‘ möglicherweise und hat in Wirklichkeit gar nichts oder nur wenig gegessen?“ Die Expertin rät zu gemeinsamen Essenszeiten im Kreise der Familie: „In Gesellschaft essen wir lieber. Wenn ich in Gemeinschaft speise und nebenher noch kommunizieren kann, dann bekommt die Nahrungsaufnahme auch eine wichtige soziale Komponente.“ Viele Kinder freuten sich zudem, wenn sie bei der Zubereitung des Essens einbezogen würden. Außerdem könne es hilfreich sein, schlechten Essern Nahrungsmittel anzubieten, die eine höhere Nährstoffdichte bzw. mehr Kalorien haben oder warme Speisen mit Pflanzenöl, Sahne oder Butter anzureichern (siehe Kasten unten). Mit diesen Ernährungstipps können Eltern eine Gewichtszunahme begünstigen. Daneben können Eltern ihre Kinder darin unterstützen, ein gutes Gesundheits- und Selbstbewusstsein zu erlangen – das stärkt die Psyche und hat positiven Einfluss auf das Gewicht. ■

Was jungen Suppenkaspern helfen kann

Untergewichtige Kinder müssen nicht mit hochkalorischer Spezialnahrung aufgepäppelt werden. Sie benötigen in erster Linie regelmäßige, ausgewogene und vollwertige Mahlzeiten.

Hilfreiche Tipps für den Alltag:

- Keinen Druck ausüben und dem Kind nicht ständig Essen aufdrängen – damit erreicht man meist wenig!
- Essen zu einem schönen Erlebnis werden lassen. Zum Beispiel, indem man gemeinsam mit viel Ruhe und Spaß einkauft, kocht und isst
- Ablenkung beim Essen, etwa durch Fernseher oder Smartphone, vermeiden
- Frische Luft und körperliche Aktivitäten können den Appetit steigern
- Das Kind sollte essen dürfen, worauf es Lust verspürt
- Mahlzeiten appetitlich anrichten – das Auge isst bekanntlich mit
- Kräuter und Gewürze, z. B. Petersilie und Koriander, regen den Appetit an
- Zwischen den Mahlzeiten kalorienreiche Snacks reichen, z. B. Fruchtkompott, Milchreis, Quarkspeise, Müsliriegel und kalorienreiches Obst (z. B. Bananen, Weintrauben)
- Gerichte mit Pflanzenöl ergänzen
- Salate und Rohkost mit Nüssen oder Mandeln anreichern
- 5–6 kleine und größere Mahlzeiten pro Tag fest einplanen
- Die Atmosphäre am Esstisch sollte möglichst harmonisch sein

Aktiv leben



Entlastet die Leber

Ihr Farbstoff Betanin reduziert die Ansammlung von Fett in der Leber und hilft ihr bei der Entgiftung. Außerdem stärkt Rote Bete die Galle und senkt den Cholesterinspiegel.

Schützt die Zellen

Rote Bete ist reich an Antioxidantien. Diese schützen Zellen und Gefäße, helfen bei der Regeneration und stärken das Herz sowie die Abwehrkräfte.

Hält wach

Die Rübe ist reich an Eisen und Folsäure. Beide Stoffe werden für die Blutbildung und Neubildung von Zellen benötigt und beugen Wintermüdigkeit vor.

Stärkt die Knochen

Die Blätter der Roten Bete enthalten sogar noch mehr knochenstärkendes Kalzium als die Knolle. Sie schmecken lecker als Smoothie mit Birne und Orange.

Steigert die Leistung

Eine Studie unter Sportlern ergab: Der regelmäßige Genuss von Roter Bete, zum Beispiel als Saft, kann die Gefäße erweitern und damit die Durchblutung fördern. So werden die Muskeln besser mit Sauerstoff versorgt.

Die Kraft der Roten Bete

Sie besitzt wenig Kalorien und ist doch ein wahrer Energiespender – eine echte Super-Knolle.

ZURÜCK
ZUM
INHALT



Rezept der Saison:

Regenbogen-Lasagne

mit Rote Bete, Kürbis, Spinat und Champignons

1 Für die Tomaten-Pilz-Schicht: 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Mit 1 TL Olivenöl in der Pfanne glasig dünsten. Champignons in Scheiben ebenfalls kurz mit anbraten. Passierte Tomaten zugeben, mit italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

2 Für die Spinatschicht: 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe klein schneiden, mit Blattspinat andünsten. Frischkäse zugeben und würzen.

3 Für die Kürbisschicht: Kürbis in Würfel schneiden und in etwas Wasser mit Gemüsebrühe 10 Minuten garen. Wasser abgießen und mit dem Stabmixer zerkleinern. Mit Muskat, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

4 Für die Rote-Bete-Schicht: Die gegarte und geschälte (oder vakuumierte) Rote Bete klein

schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Pinienkerne vorsichtig ohne Fett in einem Topf anrösten. Zur Roten Bete geben und mit dem Stabmixer pürieren. 1 Knoblauchzehe pressen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Lasagneblätter bei Bedarf in heißem Wasser 3–4 Minuten vorgaren. In eine Auflaufform eine Schicht Lasagneblätter legen. Darauf den Tomaten-Pilz-Mix verteilen. Danach im Wechsel jeweils die Blätter und erst den Spinat, dann den Kürbis und am Schluss $\frac{2}{3}$ des Rote-Bete-Mixes schichten. Die letzte Schicht Blätter mit dem Rest der Rote-Bete-Masse bestreichen. Mozzarella und Reibekäse darauf verteilen und im heißen Ofen bei 180 Grad circa 35 Minuten garen.

Nährwerte (pro Portion)
Ca. 498,4 kcal, 18,1g Eiweiß, 23,1g Fett, 50,9g Kohlenhydrate, 6g Ballaststoffe

Zutaten für 4 Personen

2	kleine Zwiebeln
2 TL	Olivenöl
3	Knoblauchzehen
150 g	Champignons (geputzt)
300 g	Passierte Tomaten
½ TL	Italienische Kräuter
250 g	Blattspinat
200 g	Frischkäse
½	Hokkaido-Kürbis
1 TL	Gemüsebrühe (Pulver)
¼ TL	Muskat
¼ TL	Chiliflocken
1–2	Rote Bete (gegart)
2 EL	Pinienkerne
12–15	Lasagneblätter
100 g	Mozzarella (in Scheiben)
50 g	Reibekäse (z.B. Edamer)
	Salz, Pfeffer

Küchenwissen

Rote Bete zu pellen, ohne rote Finger zu bekommen? Dafür benötigt es keine Einweghandschuhe. Wesentlich umweltfreundlicher sind diese beiden Tricks: Die fertig gegarte Rote Bete kurz abkühlen lassen und in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser geben. Anschließend unter der Wasseroberfläche die Haut abziehen. Alternativ hilft auch, die Hände vor der Verarbeitung mit Öl einzureiben.



Wintergemüse

→ Kürbis, Kohl oder Knollengemüse – trotz der kalten Jahreszeit gibt es viele Leckereien von heimischen Feldern, die jetzt Saison haben. In der AOK-Ernährungswerkstatt erfahren Kursteilnehmer, wie sich aus regionalen Lebensmitteln leckere und gesunde Gerichte zubereiten lassen. Das aktuelle Kursprogramm mit kostenfreien Angeboten in der Nähe finden Sie auf: aok.de/bw/gesundheitsangebote

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Richtig aktiv

„Mehr Sport treiben“ ist ein beliebter Neujahrsvorsatz. Doch wer zu schnell zu viel will, überfordert seinen Körper. So gelingt das gute Vorhaben ohne Verletzung.

Badespaß

Tauchen, schwimmen, rutschen: Im Wasser kann sich die ganze Familie austoben.



Nach dem Jahreswechsel schnüren besonders viele Menschen die Laufschuhe, steigen aufs Rad oder ziehen Bahnen im Schwimmbad. Vor allem Anfänger machen schnell Fortschritte und merken, wie gut die Bewegung ihnen tut. Da sich jedoch jedes Jahr zwei Millionen Freizeitsportler verletzen, ist auch Vorbeugung wichtig. Wie sich das Verletzungsrisiko senken lässt und welche Eselsbrücke im Fall der Fälle hilft, verrät Prof. Tobias Renkawitz,

Ärztlicher Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Heidelberg.

Dem Körper Zeit geben

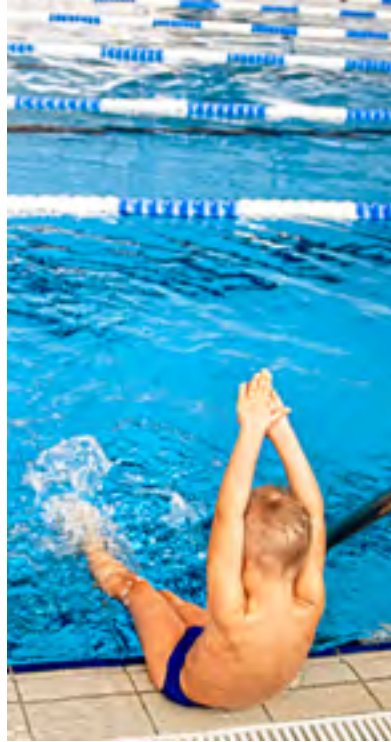
Für Sportneulinge und -rückkehrer ist Geduld ein besonders hohes Gut. Denn einige Strukturen im Körper passen sich nur langsam an ein ungewohntes Bewegungspensum an: „Im Frühjahr sind Verletzungen an Sehnen, Bändern oder Knorpeln typisch. Diese Gewebearten passen sich nicht so schnell wie die Muskulatur an neue Belastungen an – vor allem nach monatelanger Winterpause. Wollen Sportler zu schnell zu viel, können daraus Sehnenscheidenentzündungen, Bandreizungen oder Knorpelüberlastungen hervorgehen“, sagt Prof. Renkawitz. Für den Anfang sind zwei bis drei Sporteinheiten pro Woche empfehlenswert, die stets mit einem Aufwärmprogramm beginnen: „Aufwärmen regt den

Stoffwechsel an und bereitet den Körper auf die kommende Belastung vor.“ Zehn Minuten lockeres Einlaufen, Fahrradfahren oder Einschwimmen reichen aus, damit der Körper auf Betriebstemperatur kommt.

Kindern wie Erwachsenen tut zudem Abwechslung gut. Sogenanntes Ausgleichstraining schützt vor einseitiger Überlastung: „Wer sehr viel joggt oder Fußball spielt, profitiert davon, ab und zu schwimmen zu gehen oder auf das Rad zu steigen. Das schont die Gelenke“, sagt Prof. Renkawitz. Bei beliebten Hilfsmitteln wie Schuheinlagen rät der Sportmediziner zur Vorsicht: „Übermäßig weiche, dicke Gel-einlagen können den Fuß destabilisieren. Besser sind orthopädische Einlagen, falls eine Fehlstellung vorliegt.“

Warnsignale ernstnehmen

Wird der Körper überanstrengt oder beim Sport verletzt, ist richtiges Handeln gefragt: „Wann immer es plötzlich heftig im Muskel zieht, starke Schmerzen auftreten oder ein Gelenk dick und warm wird, ist es ratsam, das Training abubrechen und bei anhaltenden Beschwerden den Arzt aufzusuchen“, sagt Prof. Renkawitz. „Bei Knochenbrüchen im Kindes- und Jugendalter ist zudem eine genaue



Dehnübungen erhöhen die Beweglichkeit und lockern verspannte Muskeln. Allerdings senkt Dehnen – im Gegensatz zum Aufwärmen – nicht das Verletzungsrisiko.

Diagnostik wichtig, da sie sich noch im Wachstum befinden.“

Für die Erstversorgung von Sportverletzungen wie Zerrungen, Stauchungen oder Umknicken gibt es die PECH-Formel: Pause, Eis, Compression und Hochlagern. „Das heißt sofort pausieren und für zehn bis 15 Minuten einen Eisbeutel oder in Eiswasser getränkten Schwamm mit leichtem Druck auf der betroffenen Stelle festbinden. Wichtig: Ein Tuch zwischen Kühlmittel und Haut legen. Die Beine hochlagern, falls diese betroffen sind“, sagt Prof. Renkawitz. Diese Maßnahmen lindern Schmerzen und verhindern Einblutungen, die die Heilung stören würden. Wer die PECH-Regel kennt, ist deswegen gut vorbereitet und kann unbesorgt und motiviert die nächste Sparteinheit angehen. ■



Verletzt? Reha!

→ Ergänzend zur ärztlichen Behandlung sorgt das individuell angepasste Rehabilitationsprogramm AOK-Sports für eine reibungslose Rückkehr zum Sport: Alle Teilnehmer des AOK-Hausarzt- und FacharztProgramms erhalten an bis zu 20 Therapietagen eine physiotherapeutische Einzelbehandlung und führen ein medizinisches Gerätetraining durch. Mehr erfahren Sie auf:

 aok.de/bw/facharztprogramm

ZURÜCK
ZUM
INHALT

Kicken nach Gehör

Fußball spielen kann fast jeder. Aber ohne zu sehen? Zwei Blindenfußballer erklären, warum Gehör, Orientierungssinn und vor allem Mut auf dem Platz entscheidend sind.



WM 2023

Auch die deutsche National-Mannschaft ist bei der WM in England mit dabei.

B lind hinter einem Ball herzurennen und auf ein Tor zu schießen, das man nicht sieht – für die Allermeisten nur schwer vorstellbar. „Ich sage selbst oft, wir müssen verrückt sein“, sagt Blindenfußballer Mulgheta Russom über sich und seine Mitspieler. Seit mehr als 16 Jahren spielt der 44-Jährige – der im Alter von 20 Jahren durch einen Autounfall erblindete – für den MTV Stuttgart, er trägt die Kapitänsbinde und hat schon sieben Mal die Deutsche Meisterschaft mit seiner Mannschaft gewonnen.

„Ich kann es nur so ausdrücken: Ohne einen ‚positiven Knacks‘ hören Sportler schnell wieder auf, Blindenfußball zu spielen. Denn viele unterschätzen, wie anspruchsvoll das Spiel ist“, erklärt Russom. Und wie viel Training es erfordert: Mehrmals wöchentlich treffen sich die Spieler auf dem Sportplatz, üben Pässe, bewegen sich dribbelnd vorwärts, ohne den Ball zu verlieren, sprechen Kommandos ab, schießen aufs Tor. Was sie dabei alle verbindet: Die Leidenschaft zum Fußball und, dass sie alle im Dunkeln spielen.

Mit auf dem Platz steht auch Alexander Fangmann (37). Der Verlust seiner Sehkraft im Alter von acht Jahren war für ihn kein Grund, seinen Lieblingssport, den Fußball, aufzugeben. Als sich der Blindenfußball 2006 in Deutschland etablierte, war Fangmann als Spieler sofort mit dabei. Heute ist er nicht nur beim MTV Stuttgart, sondern auch als Kapitän der deutschen Nationalmannschaft aktiv. Auch für ihn zählt Blindenfußball zu

den komplexesten Sportarten: „Es wird extrem schnell gespielt. Man braucht taktisches Verständnis, Balance- und Raumgefühl, aber auch Mut, Ehrgeiz und Hartnäckigkeit.“ Einen guten Blindenfußballer zeichne deshalb nicht nur sportliche Fitness, sondern auch seine mentale Stärke und Teamfähigkeit aus.

Gewinnen geht nur gemeinsam

„Blind vertrauen“ – diese Redensart ist für die Mannschaft mit sehbehinderten Spielern gelebte Praxis. Mittels sprachlicher Kommandos versuchen sie sich auf dem Feld bestmöglich zu koordinieren, Richtungen und Entfernungen einzuschätzen und dabei nicht mit Mitspielern oder den Außenbanden (die das Spielfeld umgrenzen) zu kollidieren. Der Zusammenhalt im Team spielt für Fangmann eine besondere Rolle: „Im Alltag sind wir Blinde oft Einzelkämpfer. Teamsport ist für uns also eine echte Herausforderung! Man muss erst mal lernen, sich in der Mannschaft zurechtzufinden. Aber das ist auch ein enormer Wert – Fußball mit Gleichgesinnten. Im Gegensatz zu sehenden Mannschaften vereint uns nämlich nicht nur die Freude am Sport, sondern auch der Verlust unserer Sehkraft.“



Mulgheta Russom ist seit Oktober 2006 für den MTV Stuttgart aktiv. Der Fußballer ist seit mehr als zehn Jahren auch als Fitnesstrainer tätig.



Alexander Fangmann ist seit mehr als 16 Jahren aktiver Blindenfußballer und wurde mit dem MTV Stuttgart bislang sieben Mal Deutscher Meister in der Blindenfußball-Bundesliga.

Worin sich die beiden Spieler vom MTV Stuttgart darüber hinaus einig sind: Die regelmäßige Bewegung ist ein echter Gewinn! Mulgheta Russom, der auch als erster blinder Fitnesstrainer in Deutschland bekannt ist, hilft der Sport, Kraft zu schöpfen: „Durch das Training verbessert sich die Körperwahrnehmung, die Balance, das Reaktionsvermögen. Und all das trägt natürlich dazu bei, dass man auch im Alltag sicherer unterwegs ist.“ Doch Fußballspielen stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Selbstbewusstsein: „Auf dem Platz versichert man sich immer wieder aufs Neue, was man alles kann. Und kann anderen zeigen, zu was ein Mensch alles fähig ist. Als Blindenfußballer möchte ich Mut machen: Ich habe ‚nur‘ mein Augenlicht verloren. Das hindert mich nicht daran, sehr vieles in meinem Leben zu erreichen.“ ■

Besonderheiten im Blindenfußball

- Pro Team treten vier blinde Feldspieler und ein sehender Torwart an.
- Jeweils ein Hintertor- und ein Mittel-Guide rufen den Spielern Hinweise zu.
- Das Fußballfeld beträgt 20 x 40 Meter.
- Die Längsseiten des Spielfelds sind durch Banden begrenzt.
- Das Spiel dauert zweimal 15 Minuten.
- Dank Metallplättchen im Inneren ist der Ball gut hörbar.
- Augenbinden sorgen beim Spielen für Chancengleichheit.

Schwarzes Schaf gesehen?



Betrug im Gesundheitswesen kann das Leben von Patienten gefährden und kostet Beitragszahler jährlich viel Geld. AOK-Fehlverhaltensbeauftragte sind Falschabrechnern auf der Spur und dabei auf die Hilfe der Versicherten angewiesen.

Pflegeleistungen, die gar nicht erbracht wurden, werden in Rechnung gestellt, Rezepte gefälscht, Tätigkeiten mehrfach abgerechnet oder von Menschen ohne die entsprechende Qualifizierung erbracht – was wie der Stoff aus einem Kriminal-Roman klingt, gehört in der Gesundheitsbranche zur Realität. In den vergangenen Jahren ist die Zahl derjenigen, die sich mit Bestechung und Betrug Vorteile verschaffen, gewachsen: Laut der Wirtschaftsprüfungs- und Beratungsgesellschaft PwC haben sowohl die Betrugsdelikte als auch die Schadenshöhe enorm zugenommen. Doch es gibt Menschen, die jeden Tag daran arbeiten, diese Korruptionsfälle aufzudecken und zu bekämpfen. Einer von ihnen ist Günther Schnell, Fehlverhaltensbeauftragter der AOK Baden-Württemberg. Seiner Meinung nach hat der Abrechnungsbetrug ernste Folgen für das deutsche Gesundheitswesen. Er erklärt:

„Neben dem immensen finanziellen Schaden, der Krankenkassen und Beitragszahlern entsteht, riskieren Betrüger die Gesundheit der Versicherten. Das erklärt, warum wir so engagiert hinter den Betrügern her sind!“ Schnell weist außerdem darauf hin, dass die Betrugsfälle das Vertrauen der Patienten in Beschäftigte aus Medizin und Pflege belastet.

Kriminelle Aktivitäten aufdecken

Um Abrechnungsbetrug frühzeitig zu erkennen, wurden im Jahr 2004 spezialisierte Stellen zum Kampf gegen Wirtschaftskriminalität im Gesundheitswesen bei den Krankenversicherungen etabliert. Mit Erfolg: Allein 2020/2021 konnte die AOK Baden-Württemberg Schäden in Höhe von 21 Millionen Euro aufdecken. Doch Günther Schnell weiß, dass der Erfolg seiner Arbeit wesentlich von anderen abhängt. Denn bei der Aufdeckung spielen Hinweise von



Versicherten, denen ein Vorgang fragwürdig oder verdächtig erscheint, eine große Rolle. „Ich ermutige jeden dazu, sich bei Bedenken bei uns zu melden“, sagt Günther Schnell. „Wenn ein Hinweis eingeht, prüfen wir – mit allen Mitteln, die uns zur Verfügung stehen – ob hier ein Betrug vorliegen könnte. Entdecken wir Unstimmigkeiten und erhärtet sich der Verdacht auf Betrug, erstatten wir eine Strafanzeige bei der Staatsanwaltschaft.“ Diese geht dem Betrugsfall gemeinsam mit der Polizei nach, klärt das Fehlverhalten auf und leitet entsprechend rechtliche Konsequenzen ein.

Um Betrug oder Bestechung im Gesundheitswesen aufdecken zu können, braucht es Menschen, die sich trauen, auf illegale Zustände hinzuweisen. „Selbstverständlich können Hinweisgebende anonym bleiben“, erklärt der AOK-Experte. „Ein Online-Formular, das Versicherte auf der AOK-Webseite finden, hilft beim Beschreiben des Verdachts. Danach einfach online absenden – fertig.“ Für die Arbeit der AOK-Spezialisten kann ein persönlicher Kontakt zum Hinweisgebenden trotzdem oft sehr hilfreich sein. Denn: „Wenn sich jemand persönlich bei uns meldet, können



wir das weitere Vorgehen mit demjenigen besprechen. Und wir können wichtige Rückfragen klären, die sich zu dem möglichen Betrugsfall ergeben“, so der AOK-Fehlverhaltensbeauftragte.

Für Qualität und Patientensicherheit

Sich den ganzen Tag mit schwarzen Schafen im Gesundheitswesen zu beschäftigen, kann das eigene Vertrauen in die Gesundheitsversorgung belasten. Auf Günther Schnell trifft das nicht zu: „Ich bin schon oft schockiert von den Betrugsfällen und den Menschen, die sie begehen. Und vielleicht bin ich dadurch auch misstrauischer geworden. Das ist aber kein Grund, alle Leistungs-

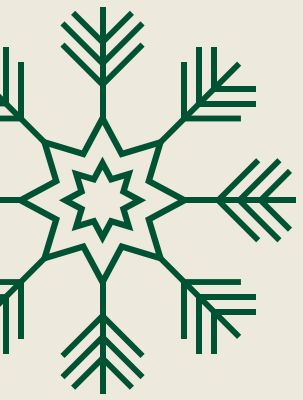
erbringer unter Generalverdacht zu stellen. Schließlich sind die am Betrug Beteiligten eine Minderheit.“ Um diese Zahl weiter zu reduzieren, verfolgt Günther Schnell auch künftig die Spuren der Wirtschaftskriminalität. ■



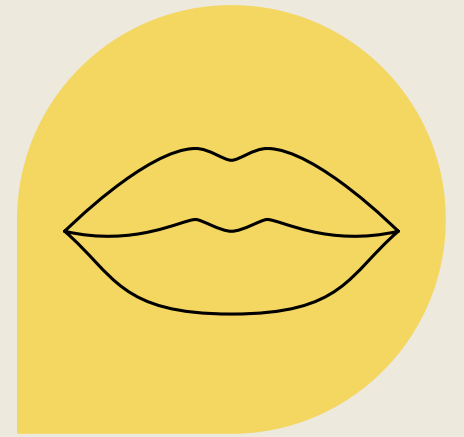
Gesundheitskurse der AOK

→ Versicherte können telefonisch, per Mail oder über ein Online-Formular Kontakt mit den AOK-Fehlverhaltensbeauftragten aufnehmen, auf Wunsch auch anonym. Wenn Sie einen Verdacht melden möchten:

- aok.de/bw/fehlverhalten
- 0711 652516495
- fehlverhaltensbekaempfung@bw.aok.de



Wie seht ihr das?

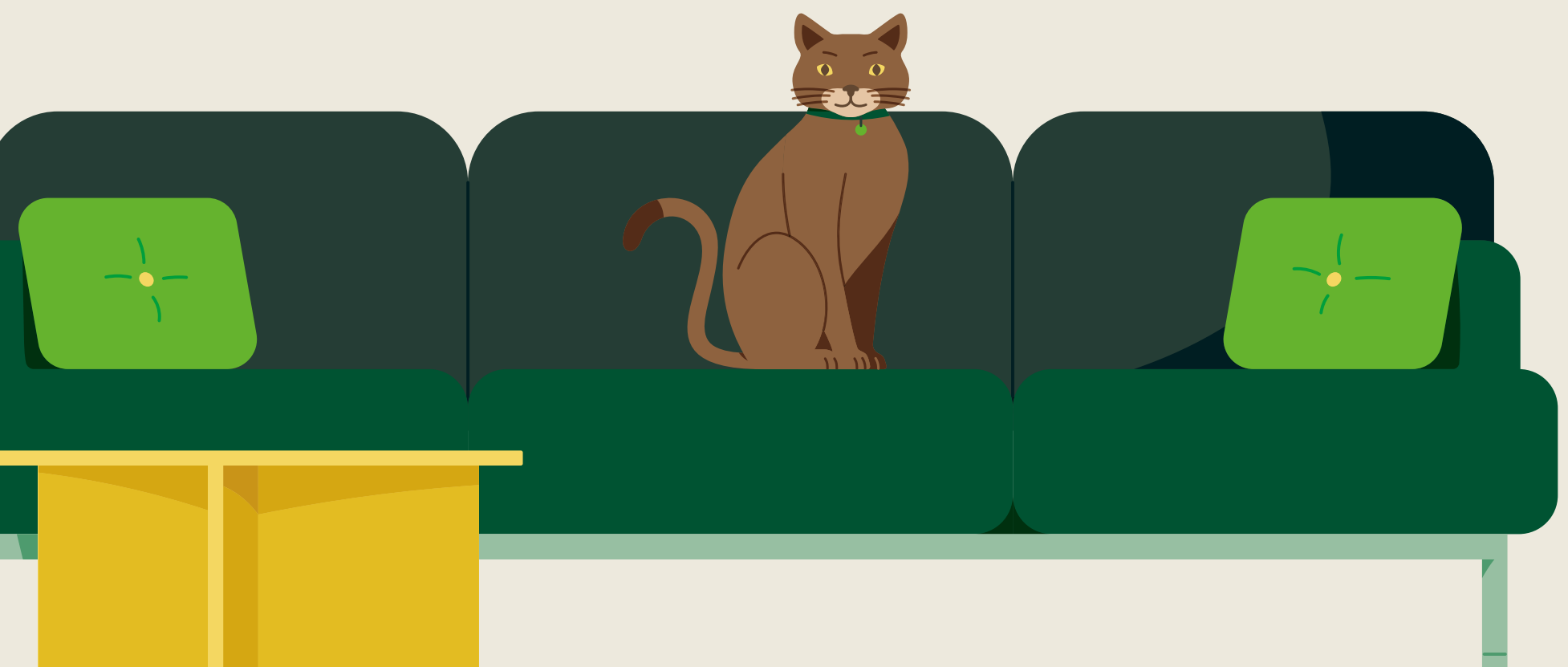


Doc Felix fragt: Glücklich durch den Winter? Bewegung hilft – und Küssen!

Es ist kalt, der Himmel grau, die Tage sind kurz und düster, die Sonne macht sich rar. Rausgehen? Jetzt? Och nö! Kennt ihr, oder? Ihr seid tagsüber müde und könnt abends nicht einschlafen? Motivation, egal wozu – Fehlanzeige? Am liebsten würdet ihr euch einfach nur auf dem Sofa einkuscheln? Ver-

lockend, zugegeben! Aber das macht träge und ihr geht tatsächlich nur noch vor die Tür, wenn ihr unbedingt müsst. Und landet vielleicht geradewegs in einem Stimmungstief – dem Winterblues.

Was jetzt hilft? Ihr wollt es garantiert nicht hören: Rausgehen, Licht, Bewegung. Licht steuert den Mechanismus unserer in-





neren Uhr. Also holt euch so viel Sonne wie möglich zum Wachwerden und regt dabei gleich noch die Vitamin-D-Produktion an. Bewegung an der frischen Luft versorgt euch mit Sauerstoff und hebt die Stimmung. Und fördert das Einschlafen am Abend.

Aber wie raffe ich mich auf, wenn das mit dem Wachwerden schon nicht klappt, fragt ihr euch jetzt vielleicht. Mein Tipp: Kaffee. Kein Scherz! Kaffee ist für die meisten nämlich gar nicht ungesund, wenn ihr nicht übertreibt und ihn am besten vormittags trinkt. Koffein regt die Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol an. Die Hormone beschleunigen die Herzfrequenz, erhöhen den Blutdruck und sorgen dafür, dass der Körper mit mehr Energie versorgt wird. Koffein – auch in grünem oder schwarzem Tee – macht euch wach und leistungsfähiger, ideal für eine Runde Sport an der frischen Luft.

Glückshormone sprudeln lassen

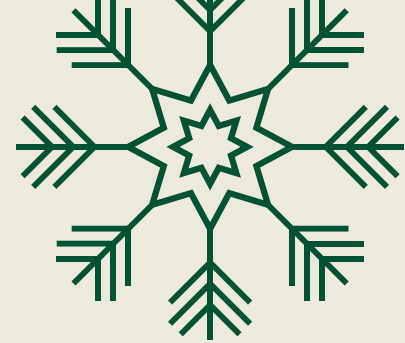
Wenn ich ganz ehrlich bin, hat der Winterblues für mich auch seine guten Seiten. Denn ich liebe es – besonders nach einem



Felix Berndt ist Arzt und Fitnessprofi. Auf Instagram und YouTube begeistert der Hager seine Follower mit Gesundheitstipps. Wenn es um die großen Fragen des Lebens geht, fragt er oft seine Oma. Von ihr hat er während der Pandemie gelernt: Wir kommen nur schwer ohne menschliche Nähe aus.



Ist es der Blues – oder vielleicht doch eine Winterdepression? Erfahre mehr in meinem Video!



aktiven Tag –, mich auf die wirklich wichtigen Dinge zu konzentrieren: Ausruhen, Schlafen – und Kuscheln.

Womit wir dann doch auf dem Sofa wären – mit gutem Gewissen. Kuscheln ist nämlich gesund. Beim Streicheln und Küssen wird nachweislich im Gehirn das Hormon Oxytocin freigesetzt. Wie Dopamin und Serotonin gehört es zu den Glückshormonen. Es spielt bei der Geburt und für die Mutter-Kind-Bindung eine wichtige Rolle und fördert die Paarbindung. Der Stoff für das Gefühl starker Verbundenheit und Vertrauen hat die gegenteilige Wirkung von Koffein: Oxytocin kann den Cortisol-Spiegel senken, beruhigen und so Stress und Angst reduzieren. Es lässt uns wohliger entspannen.

Morgens Kaffee trinken, den Tag aktiv gestalten, die beste Freundin umarmen und abends kuscheln – das klingt nach einer guten Strategie gegen schlechte Stimmung in der dunklen Jahreszeit. Das Kuscheln funktioniert übrigens auch mit Tieren. Wenn ihr keinen Menschen zum Streicheln habt, dann schnappt euch euren Kater – der entspannt dabei nämlich auch. ■



Vorschau

So bleibt Ihr Darm gesund

Er ist bis zu sieben Meter lang. Sein Job: verdauen, was wir täglich essen. Doch der Darm kann noch viel mehr. Er produziert Hormone, filtert Nährstoffe aus der Nahrung und er beeinflusst Immunsystem und Psyche. Wie wir das leistungsfähige Organ durch gesunde Ernährung, Bewegung und weniger Stress unterstützen können, lesen Sie in der nächsten Ausgabe des AOK-Gesundheitsmagazins.

IMPRESSUM

Das AOK - Gesundheitsmagazin wird veröffentlicht von der AOK Baden-Württemberg:

AOK Baden-Württemberg, Presselstraße 19, 70191 Stuttgart, aok.de/bw

Redaktion:

Bauer Medical Health Experts KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg
 Chefredakteur: Uwe Bokelmann (V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion

Regionalredaktion: Juliane Tan, Laura Jansen, Michael Hugle (AOK)

Das AOK - Gesundheitsmagazin erscheint viermal im Jahr. Der Bezugspreis ist im Mitgliederbeitrag enthalten. Gemäß §13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie elektronische Vervielfältigung von Artikeln und Fotos nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags.

Datenschutzhinweis:

Ihre Daten sind bei der AOK Baden-Württemberg in sicheren Händen, sie hat das Sozialgeheimnis (§ 35 SGBI) zu wahren. Mit dem 25. Mai 2018 gilt die Datenschutzgrundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO), die Ihre Rechte als Kunde/Kundin weiter stärkt. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bw/datenschutzrechte

Hinweis der Redaktion:

Wir möchten, dass sich alle Menschen in unseren Artikeln wiederfinden. Deshalb arbeiten wir gerade daran, die Texte für alle gut lesbar und gleichzeitig geschlechtersensibel zu machen. Denn Sprache verändert sich. Und wir verändern uns mit.

Titelfoto: Melina Mörsdorf
 Fotos: Imago (2); i-Stock (7); Getty Images (16); Amelie Siegmund; Fotostudio M42; Melina Mörsdorf (4); Privat (12)
 Illustrationen: Adobe Stock; i-Stock; Shutterstock (9); AOK (5)

365 Tage für Sie da

So erreichen Sie Ihre AOK Baden-Württemberg



AOK-DirektBeratung

Sie haben Fragen zu Leistungen, Angeboten oder Ihrer Mitgliedschaft? Wir sind rund um die Uhr telefonisch für Sie erreichbar: **0711 76161923**

Medizinischer Info-Service

Bei Fragen zu Krankheiten, Untersuchungen oder Medikamenten unterstützt das medizinische Info-Telefon AOK-Clarimedis. Kostenfrei erreichbar, 365 Tage im Jahr: **0800 1265265**

Online-KundenCenter

Schon registriert? Nutzen Sie die Vorteile von Meine AOK auf aok.de/bw/meineaok. Auch als App: Meine AOK (App Store / Google Play)

Mitarbeitende mit neuer Nummer

Alle Telefonnummern der AOK Baden-Württemberg haben seit Kurzem die zentrale Vorwahl **0711**. Von dieser Änderung ist auch die Nummer Ihres lokalen Kundenberaters oder Ihrer lokalen Kundenberaterin betroffen. Trotz der neuen Telefonnummern – Ihr Kontakt bleibt die lokale AOK.

Newsletter

Informationen, Tipps und Aktionen für ein gesundes Leben erhalten Sie mit dem GESUNDNAH-Newsletter: aok.de/bw/newsletter

Die AOK Baden-Württemberg finden Sie auch auf folgenden Kanälen:

aok.de/bw
aok.de/bw/gesundnah
facebook.com/AOK.BW
instagram.com/gesundnah
twitter.com/aokbw

ZURÜCK
 ZUM
 INHALT